Íþróttir 4.bekkur

Kennarar: Björgvin Júníusson; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar Arinbjarnarson; Samúel Ívar Árnason

4

Skólaárið

2022 - 2023

Helstu námsþættir vetrarins

Helstu markmið íþróttakennslu í Álftanesskóla er að virkja hreyfiþörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fín- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Nemendur fái aukna innsýn í hinar ýmsu íþróttagreinar og fái tækifæri til að auka þol og þrek. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum, öðlist jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Íþróttatíminn er ein klukkustund á viku.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : á þessu tímabili ætlum við að hafa íþróttatímana úti. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Sept – okt: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á blak og körfubolta. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa leiki.

Okt- nóv: á þessu tímabili ætum við að leggja aðaláhersluna á badminton, bandý og frjálsar íþróttir. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Nóv - des: Áframhald á mælingum. Þá verður farið í stöðvaþjálfun þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir. Í tengslum við Kærleikana eða kærleiksvikuna verður unnið með samvinnuleiki í íþróttatímum. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa aðra leiki. Í lok desember er tarzan-leikurinn fyrir alla árganga

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á handbolta, þrekæfingar. fimleika/parkour og leiki.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna fótbolta, stöðvaþjálfun, dans og skotboltaleiki. Farið verður í mælingar frá miðjum apríl, við mælum langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Maí - júní: á þessu tímabili ætlum við að fara í badminton og klára mælingar. Íþróttatímarnir færast út um miðjan maí mánuð. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Námsaðlögun

Ákefð og erfiðleikastig æfinga er aðlagað að færni nemenda ef þess þarf.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

Námsgögn

Ýmis áhöld og tæki.

AS Íþróttir 4. bekkur 2019 - 2024

- **Hæfnieinkunn (umsögn)**

AS Íþróttir 4. bekkur 2019 - 2024 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Íþróttir 4. bekkur 2019 - 2024 - Íþróttir

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í · æfingum sem reyna á jafnvægi · æfingum sem reyna á samhæfingu · æfingum sem reyna á þol/styrk · æfingum og leikjum sem efla samvinnu · kynnist og taki þátt í samræmdum mælingum