

Skólaíþróttir

1.-4. bekkur

Skólaíþróttir í 1.-4. bekk í Hörðuvallaskóla taka mið af þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá .

Samkvæmt Aðalnámskrá skiptast skólaíþróttir í eftirfarandi þætti: líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar og öryggis og skipulagsreglur.

Hæfniviðmiðin úr Aðalnámskrá koma fram í fremsta dálkinum hér fyrir neðan.

Í kennsluáætlunum og verkefnum inni í Mentor sést hvað sett er á oddinn á hverju tímabili í árgöngum.

Formlegt lokamat fer aðeins fram í lok 4. bekkjar.

Líkamsvitund leikni og afkastageta

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Nemandi getur: <ol style="list-style-type: none">Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.Gert æfingar sem reyna á þol.Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.Tekið þátt í stöðluðum prófum.Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.	<ol style="list-style-type: none">Stöðujafnvægi, hreyfijafnvægi.Lipurð, samhæfing.Þolæfingar.Færni og leikir með bolta.Stöðluð próf.Kafað, flot og leikir í vatni.Sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund.	<ol style="list-style-type: none">Þrautabrautir, stöðvavinna, leikir.Þrautabrautir, stöðvavinna, leikir.Hlaup, leikir, stöðvavinna.Boltaleikir, tækniæfingar með bolta, spilæfingar, stöðvaþjálfun.Samhæfing, lipurð, jafnvægi.Flotæfingar, sundleikir, vatnsaðlögun.Tækniæfingar, leikir, flotæfingar, stöðvavinna.	Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.

Félagslegir þættir

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p>Nemandi getur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 	<ol style="list-style-type: none"> Tilfinningar í leikjum. Skipulagshugtök og fara eftir leikreglum. Líkamsvitund og einkastaðir. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-2. Unnið með hópum og einstaklingum í gegnum fjölbreytta leiki með og án áhalds. Umræður. 3. Umræður. 	<p>Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.</p>

Heilsa og efling þekkingar

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p>Nemandi getur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 	<ol style="list-style-type: none"> Hreinlæti. Kynjamunur. Hugtök í skólaíþróttum. Helstu líkamshlutar, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. Einföld þjálfunarmarkmið. Einföld gagnaöflun og úrvinnsla. Mælingar og talningar. Þátttaka í leikjum og æfingum. Útivist, klæða sig eftir veðri og rata um nærumhverfi. 	<ol style="list-style-type: none"> Umræður. Umræður. Kennarar leggja áherslu á að kenna grunnhugtök sem við eiga hverju sinni. Rætt um hugtök í tengslum við ákveðna leiki og æfingar. Rætt um einföld markmið í tengslum við virkni og aga. Ratleikir og samvinnuleikir. Leikir og frjálssar íþróttir. Fjölbreyttir leikir og æfingar. Tekið þátt í hreyfinámi og íþróttaiðkun utanhúss. 	<p>Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.</p>

Öryggis og skipulagsreglur

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Nemandi getur: Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.	Öryggis-, skipulags og umgengnisreglur í skólaíþróttum.	Umræður um reglur og þær hafðar sýnilegar.	Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.