

Kennsluáætlun í íþróttum 3.-4. b 2020-2021

Fag: Íþróttir

Bekkur: 3. og 4. bekkur

Kennarar: Jón og Steinunn

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	<ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Farið yfir reglur, klæðnað ofl. Leikir. Veiðimenn og villihestar <u>Sjúkrahúsleikir.</u>
Vika 2 31. ág. - 4.sept.	<ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	Skotleikur í spjald . <u>Ljónið og tígrisdýrið</u>
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Prautahringur ½ salur, safna gulli. Gryfjubolti ½ salur (næsta tíma er skipt) <u>Prautahringur ½ salur, safna gulli. Gryfjubolti ½ salur</u>
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Bandý / Knattspyrna / skotbolti. <u>Bandý / Knattspyrna / skotbolti.</u>
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk	<ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á þol og styrk, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Stökkva yfir lækinn ½ salur. Stjörnustríð ½ salur. (Næsta tíma er skipt.) <u>Stökkva yfir lækinn ½ salur. Stjörnustríð ½ salur.</u>

<p>Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	<p>Stöðvahringur, prófæf. <u>Stöðvahringur, prófæf.</u></p>
<p>Vika 7 5. - 9.okt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Skotleikur í spjald <u>Skotleikur í spjald</u></p>
<p>Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Stafakapphlaup. <u>Stafakapphlaup.</u></p>
<p>Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarleyfi 22.-23. okt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Stjörnustríð</p>
<p>Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, 	<p>Þrautahringur, stór <u>Þrautahringur, stór</u></p>
<p>Vika 11 2. - 6. nóv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Val. Fótbolti-bandý-skotbolti-badminton-körfubolti. <u>Val. Fótbolti-bandý-skotbolti-badminton-körfubolti.</u></p>
<p>Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldraviðtöl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Badminton Badminton</p>
<p>Vika 13 16 .- 20.nóv. 16. nóv. Dagur íslenskrar tungu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	<p>Gryfjubolti 4.bekkur í þolpróf. <u>Gryfjubolti</u></p>

20. okt. Dagur mannréttinda	<ul style="list-style-type: none"> • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, 	
Vika 14 23.- 27.nóv. 27. nóv. Skreytingadagur	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	Stöðvahringur, prófæf. <u>Stöðvahringur, prófæf.</u>
Vika 15 30. nóv. – 4. des. 1. des. Fullveldisdagurinn	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. 	Körfuboltastöðvar og æfingar með körfubolta. <u>Körfuboltastöðvar og æfingar með körfubolta.</u>
Vika 16 7. - 11.des.	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. 	Tarsan. <u>Tarsan.</u>
Vika 17 14.-18. des. 18. des. Jólaböll	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. 	Jólaleikir (Grýla og Leppalúði) <u>Jólaleikir (Grýla og Leppalúði)</u>
Jólaleyfi		
Vika 18 4.-8 .jan. 4. jan. starfsdagur	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. 	Ljónið og tígrisdýrið <u>Sjúkrahúsleikur.</u>
Vika 19 11.-15. jan. (15. jan. annaskil)	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Skjóta niður keilur <u>Skjóta á bolta.</u>
Vika 20 18. - 22.jan.	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	Stöðvahringur, (próf) Stöðvahringur, (próf)
Vika 21 25. - 29.jan.	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Stjörnustríð Gryfjubolti

<p>Vika 22 1.-5. feb. 4. feb. Starfsdagur 7. feb. Dagur stærðfræðinnar</p>	<ul 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 og styrk, 	<p>Badminton</p> <p>Badminton</p>
<p>Vika 23 8. - 12. feb. 10. feb. Foreldravíðtöl</p>	<ul 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 og styrk, 	<p>Þrautahringur, stór</p> <p>Þrautahringur, stór 4. bekkur þolpróf</p>
<p>Vika 24 15. - 19. feb. 17. feb. Öskudagur</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	<p>Stöðvar: Sippa- rekja bolta- kasta og grípa- skjóta á körfu- standa á höfði- jafnvægi.</p> <p><u>Stöðvar: Sippa- rekja bolta- kasta og grípa- skjóta á körfu- standa á höfði- jafnvægi.</u></p>
<p>Vika 25 22. - 26. feb. 22. og 23. feb. Vetrarleyfi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Val. Fótbolta-bandý-skotbolta- badminton-körfubolti.</p> <p><u>Val. Fótbolta-bandý-skotbolta- badminton-körfubolti.</u></p>
<p>Vika 26 1. – 5. mars</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	<p>Stöðvahringur, (próf)</p> <p>Stöðvahringur, (próf)</p>
<p>Vika 27 8. - 12. mars 8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. bekkur</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	<p>Körfuboltastöðvar</p> <p>Körfuboltastöðvar</p>
<p>Vika 28 15. - 19. mars</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, 	<p>Stafakapphlaup</p> <p>Stafakapphlaup</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	4. bekkur þolpróf
Vika 29 22. - 26. mars	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, • Unnið með stafi og myndun orða. 	Tarsan Tarsan
Páskaleyfi		
Vika 30 6. – 9. apríl 6. apr. Annar í páskum		
Vika 31 12. - 16. apríl	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • Æfing í lestri og lesskilningi. • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. 	Stöðvar með teningum og ýmsum æfingum. Stöðvar með teningum og ýmsum æfingum.
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Kíló Kíló
Vika 33 26. – 30. apríl	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu 	Skotbolti með vörnum á milli Skotbolti með vörnum á milli
Vika 34 3. – 7. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Val: Fótbolti – bandý – skotbolti – badminton – körfubolti. Val: Fótbolti – bandý – skotbolti – badminton – körfubolti
Vika 35 10. – 14. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. 	Höfðingjaleikur

13. maí Uppstigningardagur	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Höfðingjaleikur
Vika 36 25.-29. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, 	Skjóta undir band Skjóta undir band
Vika 37 17. – 21. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	Fótbolti (Úti ?) eða aðrir leikir. Fer eftir veðri.
Vika 38 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol og styrk. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, 	
Vika 39 31. maí – 4. júní		
Vika 40 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslit		

*með fyrirvara um breytingar

Nokkur hæfniviðmið sem almennt er hægt að tengja við flest alla íþróttatíma:

- Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum,
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga,
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum, tekið þátt í hinum ýmsu leikjum og æfingum.
- Tekið þátt í umræðum um ýmis samskiptaform, s.s. jákvæð samskiptaform eins og hvatningu og hrós, neikvæðum samskiptaformum eins og stríðni og einelti.

Kennsluaðferðir: Fjölbreyttar verkefnaaðaðar kennsluaðferðir. Innlögn frá kennara, umræður, sýnikennsla, einstaklings, para eða hópavinna og æfingar.

Námmat: Í 3-4. bekk er prófað í eftirfarandi æfingum og niðurstöður hafðar til hliðsjónar við mat á færni nemenda:

- sippa (20 sinnum í röð).
- handstöðu við vegg (standa á höndum upp við vegg eða hafa hendur í gólfi og þríla með fótum upp rimla þannig að handstöðu sé náð).
- höfuðstöðu (farið í krabbastöðu sem er undanfari höfuðstöðu).
- kaðlaklifur (klifrað upp í ákveðna hæð).
- kasta og grípa (geta gripið og kastað bolta).
- knattrak (geta rakið körfubolta milli keilna).
- Í 4. bekk er tekið píptest og árangur borinn saman við töflur.

Lýsing á fyrirgjöf fyrir hæfniviðmið 1.-4. bekkjar í íþróttum.

Gefin eru 0 – 3 stig eftir hversu vel nemandinn getur framkvæmt æfinguna.

0 stig = getur ekki gert æfinguna.

1 stig = getur næstum gert æfinguna.

2 stig = getur gert æfinguna.

3 stig = getur gert æfinguna mjög vel.

Kaðlaklifur

0 stig: Getur ekki klifrað neitt og vill ekki reyna.

1 stig: Getur gripið um kaðalinn með höndum og fótum og klifrað upp að fyrsta merki.

2 stig: Getur klifrað upp fyrir fyrsta merki en ekki alla leið.

3 stig: Getur klifrað upp að efra merki og snert það.

Staðið á höndum við vegg.

0 stig: Getur ekki staðið á höndum og vill ekki reyna.

1 stig: Getur farið öfugt upp í handstöðu við vegg. Prílað með fótum upp vegginn með andlit og kvið að vegg.

2 stig: Getur staðið á höndum upp við vegg en þarf mjög margar tilraunir til þess.

3 stig: Getur auðveldlega staðið á höndum við vegg.

Sippað jafnfætis.

1. – 2. bekkur sippar 10x

1.-2. bekkur.

0 stig: Sippar 0-1x

1 stig: Sippar 2-5x

2 stig: Sippar 6-9x

3 stig: Sippar 10x

3. – 4. bekkur sippar 20x

3.-4. bekkur

0 stig: Sippar 0-2x

1 stig: Sippar 3-10x

2 stig: Sippar 11-19x

3 stig: Sippar 20x

Staðið á höfði við vegg.

0 stig: Getur það ekki eða vill ekki reyna.

1 stig: Getur farið upp í krabbastöðu/ tilraunir mjög margar og fætur ekki saman/ stendur mjög stutt.

2 stig: Getur staðið á höfði við vegg.

3 stig: Getur staðið á höfði án þess að vera við vegg og haldið þannig jafnvægi.

Kastað og gripið.

Kennari kastar og grípur bolta frá nemandanum nokkrum sinnum og metur stigagjöf. Full fyrirgjöf (3 stig) ef nemandinn stígur gagnstæðum fæti fram um leið og kastað er og bolta er kastað þannig að kennari geti gripið mjög auðveldlega.

Rekja körfubolta.

1.-2. bekkur rekur körfubolta með annarri hendi milli 5 keilna sem hafðar eru í röð og svo beina leið til baka.

0 stig: Ef gripið er með báðum höndum eða bolti er misstur 3x eða oftar.

1 stig: Ef gripið er með báðum höndum eða bolti er misstur 2x.

2 stig: Ef gripið er með báðum höndum eða bolti er misstur 1x.

3 stig: Ef bolti er aldrei gripinn með báðum höndum eða misstur.

3.-4. bekkur rekur körfubolta með annarri hendi og sest á medisín bolta sem hafðir eru þrír í röð með ca. 2 m á milli og svo beina leið til baka. Setjast verður á alla medisín boltana án þess að grípa boltann eða stöðva knattrakið.

0 stig: Ef gripið er með báðum höndum eða bolti er misstur 3x eða oftar.

1 stig: Ef gripið er með báðum höndum eða bolti er misstur 2x.

2 stig: Ef gripið er með báðum höndum eða bolti er misstur 1x.

3 stig: Ef bolti er aldrei gripinn með báðum höndum eða misstur.