



Dalvíkurskóli

Skólaíþróttir

Námsþáttur	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu (punktur 3 og 4). 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 hjálparkæja stuttar vegalengdir. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Lærir nokkra leiki úti sem inni, hlaup (inni/úti). Þjálfar kollhnís, klifur (í rimlum), sveiflur (í hringjum) og jafnvægi. Lærir dansa: fingrapolki, tvistdans. Þjálfar að sippa, langstökk án atrennu, stökk af bretti og trampólíni. Æfir sig að sparka, kasta, grípa og drippla. Setuskotbolti og Sturtuskotbolti kenndir. Tekur Píptest: þrep 5=10, Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. Ræður við öndun inn/út x 10, flot á bringu baki, að ganga með andlit í kafi minnst 2,5 m, bringusundsfótatök, skriðsundsfótatök. 	<ul style="list-style-type: none"> Lærir nokkra leiki og reglur þeirra, hlaup (úti/inni). Æfir aftur á bak kollhnís, handahlaup, sveiflur og jafnvægisæfingar. Lærir dansa: partýpolki, cha/cha/cha/. Sippar, stekkur langstökk með atrennu, fer kollhnís af bretti og trampólíni. Getur sent og tekið á móti bolta (hendur og fætur). Lærir leikina Sínalkó og Frelsari. Tekur Píptest: þrep 6=10 Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. Ræður við Marglyttuflot, 10 m bringusund, 10 m skólabaksunds-fótatök með flá, spyrnu frá bakka og að lágmarki 2,5 m rennsli, getur stungið sér úr krjúpandi stöðu, syndir 10 m skriðsund, kafar eftir hlut á 1 m dýpi. 	<ul style="list-style-type: none"> Fer í leiki og hlaup. Ræður við höfuðstöðu, að hanga í hringjum, klifra í kaðli og að gera jafnvægisæfingar með einföldum hindrunum. Lærir dansa: enskur vals, skottís. Sippar aftur á bak, stekkur hástökk, stekkur yfir kistu af bretti/trampólíni. Getur drippað bolta og skotið á mark/körfu. Lærir leikina Feluskotbolti og Dodgeball. Tekur Píptest: þrep 7=10 Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. Ræður við 12 m bringusund, 12 m skriðsund, 12 m skólabaksund, 12 m baksundsfótatök í eldflaug, að kafa eftir hlut á 1,5 m dýpi, að stinga sér á dýpinu og tímatöku: 25 m skriðsund og 50 m bringusund. 	<ul style="list-style-type: none"> Fer í leiki og hlaup á ójöfnu undirlagi. Æfir handstöðu, að hanga öfugt í hringjum, klifur í kaðli og gerir jafnvægisæfingar með hæðabreytingum. Lærir dansa: samba, rumba. Sippar á öðrum fæti, hleypur hindrunarhlaup, stekkur yfir kistu af bretti/trampólíni. Spilar boltaleiki og skýtur á mark/körfu. Lærir fingurslag og fleyg í blaki, að halda á lofti með badmintonspaða. Kynnist fangelsisskotbolta. Tekur Píptest: þrep 8=10 Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. Ræður við 12 m bringusund, 12 m skriðsund, 12 m skólabaksund, 12 m baksundsfótatök í eldflaug, getur kafað eftir hlut á 1,5 m dýpi, stungið sér á dýpinu og tímatöku: 25 m skriðsund og 50 m bringusund.
Félagslegir þættir	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 			



Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fær fræðslu á mikilvægi þess að kunna að vinna og tapa. Læri að vera hluti af hóp. Læri inn á skipulag í íþróttamiðstöð. Hvenær koma á inn og hvar fót og annar búnaður á að vera. Kynnist því skipulagi sem farið er eftir í skólaíþróttum og reglum leikja. Fær fræðslu um hvað líkamsvitund er og einkastaðir líkamans. Umgengni um klósett og búningaöstöðu rædd. 	<ul style="list-style-type: none"> Fær fræðslu um mikilvægi samvinnu og að ræða um það sem vel gengur og það sem betur mætti fara þegar í leik eða keppni er farið. Læri meira með hverju árinu á það skipulag sem farið er eftir í skólaíþróttum og reglum leikja. Fær fræðslu um hvað skiptir miklu máli að hreyfa sig til að líða vel á sál og líkama. Lærir að gera ekki lítið úr öðrum, þó að einstaklingurinn skeri sig á einhvern hátt úr hópnum. 	<ul style="list-style-type: none"> Læri að hvetja alla, sama á hvorn veginn leikurinn eða keppnin fer. Öðlist/viðhaldi áhuga og jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar. Kann orðið á það skipulag sem farið er eftir í skólaíþróttum og að fara eftir reglum leikja. Fær kynningu á því hvað geðheilbrigði er og hvernig það tengist líkamsvitund. 	<ul style="list-style-type: none"> Öðlist/Viðhaldi áhuga og jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar. Kann orðið vel á það skipulag sem farið er eftir í skólaíþróttum og að fara eftir reglum leikja, æði hvað varðar einstaklings og hópa. Fær fræðslu um mun á kynjum hvað varðar kynþroska. Hvað ber að varast og bera virðingu fyrir því.
Heilsa og efling þekkingar	<p>Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul 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. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fær reglulega fræðslu um mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. Fær einfalda fræðslu um líkamlegan mun á kynjum. Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast íþróttaiðkun, jafnt og þétt aukið við þau. Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. Fær hvatningu til að líta jákvætt á Píptest og liðleikaprófið og nýta það í að bæta sig. Fær hvatningu til að kynna sér á netinu ýmsar íþróttagreinar. Er reglulega í leikjum sem krefjast grunnþekkingar á talningu og mælingum. 	<ul style="list-style-type: none"> Fær reglulega fræðslu um mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. Fær útskýringar á mun á styrk/getu kynja og liðleika þeirra. Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast íþróttaiðkun, jafnt og þétt aukið við þau. Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. Fær hvatningu til að líta jákvætt á Píptest og liðleikaprófið og nýta það í að bæta sig. Fær hvatningu til að kynna sér á netinu það sem farið var í í kennslustund. Aðstoðar við mælingar í tímum. Tekur þátt í íslenskum leikjum úti, að vori til og hausti. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. Fær einfalda fræðslu um hvað gerist við kynþroska. Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast íþróttaiðkun, jafnt og þétt aukið við þau. Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. Fær hvatningu til að líta jákvætt á alla hreyfingu og að æfa utan skóla. Fær hvatningu til að kynna sér á netinu ýmsar sundgreinar. Aðstoðar við tímátöku í tímum. Tekur þátt í æfingum og íslenskum leikjum sem fara fram innan dyra sem utan. 	<ul style="list-style-type: none"> Getur gert grein fyrir hvers vegna mikilvægt er að viðhafa hreinlæti í tenglum við íþróttir. Stúlkur fá leiðbeiningar um hvernig á að bera sig að byrji þær á blæðingum í tímum. Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast íþróttaiðkun, jafnt og þétt aukið við þau. Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. Fær hvatningu til að líta jákvætt á alla hreyfingu og æfa utan skóla. Fær hvatningu til að kynna sér á netinu jaðariþróttir. Tekur virkan þátt í að aðstoða við talningu og mælingu.



	<ul style="list-style-type: none">• Tekur þátt í æfingum og íslenskum leikjum sem fara stigvaxandi ár frá ári út frá erfiðleika og þroskaviðmiði.• Fær fræðslu um mikilvægi þess að haga klæðnaði eftir veðri, þegar þau koma gangandi í íþróttamiðstöð og til að takast á við daginn í útiveru.	<ul style="list-style-type: none">• Fær fræðslu um mikilvægi þess að taka þátt í útivist og að haga klæðnaði eftir veðri. Fer í gönguferðir og leiki í sínu nærumhverfi og fær þannig betra skyn á skóla- og bæjarumhverfið. Fær útivist í kennslustundum að hausti og vori.	<ul style="list-style-type: none">• Fær fræðslu um mikilvægi þess að taka þátt í útivist og að haga klæðnaði eftir veðri. Fer í gönguferðir og leiki í sínu nærumhverfi og fær þannig betra skyn á skóla- og bæjarumhverfið. Útivist í kennslustundum að hausti og vori.	<ul style="list-style-type: none">• Tekur þátt í æfingum og íslenskum leikjum sem fara stigvaxandi ár frá ári út frá erfiðleika og þroskaviðmiði.• Fær fræðslu um mikilvægi þess að taka þátt í útivist og að haga klæðnaði eftir veðri. Fer í gönguferðir og leiki í sínu nærumhverfi og fær þannig betra skyn á skóla- og bæjarumhverfið. Fær útivist í kennslustundum að hausti og vori.
Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none">• farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none">• Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað.• Farið yfir öryggisatriði og árlega er framkvæmd rýmingaráætlun í mannvirkjum skólans.	<ul style="list-style-type: none">• Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað.• Farið yfir öryggisatriði og árlega er framkvæmd rýmingaráætlun í mannvirkjum skólans.	<ul style="list-style-type: none">• Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað.• Farið er yfir öryggisatriði og framkvæmd er árlega rýmingaráætlun í mannvirkjum skólans.	<ul style="list-style-type: none">• Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað.• Farið yfir öryggisatriði og framkvæmd árlega er rýmingaráætlun í mannvirkjum skólans.