

Kennsluáætlun í skólaíþróttum í 4. bekk - 2021-2022

Kennarar: Bjarnfríður Magnúsdóttir, Bjarni Jóhannsson og Ólafur Snorri Rafnsson

Mánuður	Helstu markmið	Verkefni og viðfang	Kennsluefni – aðföng	Mat - hæfnimat
Ágúst	<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, • Tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, • tekið þátt í stöðluðum prófum, • 25m bringusund, 15m skólabaksund, 12m skriðsund, 12m baksund, flugsundsfótatök (hafmeyjusund), stunga úr kropstöðu. 	<p><i>Íþróttir</i> Útiþróttir, farið yfir reglur, leikir, hópefli, samvinna.</p> <p><i>Sund</i> Farið yfir reglur á sundstað, umræða um hreinlæti á sundstað. Leikir, köfun og flot.</p>	<p>Útiþróttir við Dalskóla</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
September	<ul 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, • skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, • notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu, • þekkt heiti helstu líkamshluta og hreyfinga, • gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum, • tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum, 	<p><i>Íþróttir</i> Útiþróttir að hluta, byrjað í inniþróttum um miðjan september. Stöðvar, leikir, mjúkboltaleikir, bandý og skólahreystipema.</p> <p><i>Sund</i> Leikir, köfun og bringusund</p>	<p>Útiþróttir við Dalskóla</p> <p>Inniþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Október	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis • farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, badminton, körfubolti, skotboltaleikir.</p> <p><i>Sund</i> Leikir, flot, rennsli, köfun og bringusund, skriðsund og frjáls leikur</p>	<p>Inniþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p>	Leiðsagnarmat

Kennsluáætlun í skólaíþróttum í 4. bekk - 2021-2022

			Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	
Nóvember		<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, handbolti, krakkablað, frjálsar íþróttir.</p> <p><i>Sund</i> Leikir, bringusund og skólabaksund, stunga úr kropstöðu.</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Desember		<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, fimleikar.</p> <p><i>Sund</i> Leikir, flot, rennsli, köfun, bringusund og frjáls leikur.</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Janúar		<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, mjúkboltaleikir, handbolti.</p> <p><i>Sund</i> Leikir, flot, rennsli, köfun, skriðsund og baksundsátök.</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat

Kennsluáætlun í skólaíþróttum í 4. bekk - 2021-2022

Febrúar	<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, bandý, knattspyrna, frjálsar íþróttir og boltaleikir. <i>Sund</i> Leikir, flot, köfun, bringusund, skólabaksund, skriðsund og frjáls leikur</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Mars	<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, körfubolti, badminton, krakkablað. <i>Sund</i> Leikir, flot, rennsli, köfun og bringusund, skólabaksund og skriðsund</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Apríl	<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir, skólahreystipema, fimleikar, dans og mjúkboltaleikir. <i>Sund</i> Leikir, flot, rennsli, köfun og bringusund, skriðsund, baksund, stunga úr kropstöðu og frjáls leikur</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
maí	<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir. Útiíþróttir hefjast um miðjan mánuð. Leikir, boðhlaup, knattspyrna, frjálsar íþróttir. <i>Sund</i></p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Dalslaug</p>	Leiðsagnarmat

Kennsluáætlun í skólaípróttum í 4. bekk - 2021-2022

		Leikir, köfun, frjáls leikur og upprifjun úr helstu markmiðum skólaársins.	Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	
--	--	---	--	--