

Skólaíþróttir 3. bekkur

Kennarar: Rúnar Sigríksson; Sif Árnadóttir; Sigurður Þór Arnarson

3

Lýsing

Skólaíþróttir, úti sem inni, leggja grunn að heilbrigði og velferð nemenda, þ.e. andlegri, líkamlegri og félagslegri velliðan þeirra. Þær stuðla m.a. að jákvæðri sjálfsmynd, auknu sjálfstrausti, seiglu, ánægju og að lokum jákvæðum skólabrag. Hæfniviðmið í skólaíþróttum eru sett fram í fimm flokkum: Líkamsvitund, færni og afkastageta, Félagslegir þættir, Heilsa og heilsuefning (efning þekkingar), Öryggi og hreinlæti og Sund. Flokkarnir tengjast hver öðrum sem og öðrum námsgreinum.

Tímabil

Skólaárið 2025-2026.

Yfirferð námsefnis

Í **Árgangsáætlun** fyrir skólaíþróttir 3. bekkja eru hæfniviðmið (námsmarkmið), námsefni (námsleiðir), námsmat (áætlun) og samþætting útlistuð. Hún er hluti af skólanámskrá Melaskóla, greinasviði. Árgangaáætlun, þ.e. kennsluáætlun árgangsins fyrir skólaárið, er kynnt nemendum og foreldrum á hópfunði að hausti (sbr.: Námskynning).

Árgangsáætlun er til grundvallar **vikúáætlunum** kennara (sjá sbr. Dagatal í Mentor).

Kennslustundir á viku: 2,5 (sbr. viðmiðunarstundaskrá).

Námsþættir og viðfangsefni í skólaíþróttum taka mið af **hæfniviðmiðum** árgangsins og leiðsagnarnámi. Nemendum er sagt *hvers vegna* þeir eru að læra ákveðin atriði, þ.e. upplýstir um hæfnina sem stefnt er að með náminu (sjá hæfniviðmið árgangsins). Kennsluaðferðir, námsefni og matsaðferðir (þ.e. hvernig, hvað og hvenær) taka mið af því.

Námsþættir og viðfangsefni í skólaíþróttum 1. - 4. bekkja á skólaárinu eru:

- hlaup, hopp, kast og grip/gripstyrkur
- spyrnur, jafnvægi/stöðugleiki í kyrrstöðu og hreyfingu
- kollhnísar og veltur
- búkstyrkur
- samhæfing augna, handa og fóta með/án bolta
- hlaupaþol

Kennsluáðferðir

Kennsluhættir (áherslur, kennsluáðferðir, vinnulag) í skólaíþróttum 3. bekkja taka mið af **leiðsagnarnámi**.

Melaskóli nýtir sér fjölbreytta kennsluhætti innan allra árganga til að styrkja skólaíþróttir, m.a.: markvissar innlagnir kennara, umræður, hlustun, áhorf og tjáningu, einstaklings- og hópverkefni, smíðjur og þemavinnu, samþættingu námsgreina, sköpun og verklega vinnu, útikennslu, kannanir og próf.

Skólaíþróttir snerta heilbrigði og velferð, þ.e. andlega, líkamlega og félagslega velliðan nemenda. Þær eru mikilvægar í heilsuuppeldi, heilsurækt og heilsuefningu nemenda. Heilbrigði felur í sér: hreyfingu, jákvæða sjálfsmynd, næringu, hvíld, andlega velliðan, skapandi hugsun, jákvæð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilning á eigin tilfinningum og annarra. Skólaíþróttir taka til allra þessara þátta og skipta því Melaskóla máli í að skapa og viðhalda góðum skólabrag.

Gott líkamlegt ástand nemenda hefur áhrif á námsgengi, sjálfstraust og sjálfsmynd þeirra. Nemendur læra að þekkja eigin líkama, tjá sig og skapa. Í leikjum og samvinnuverkefnum eflist félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroski þeirra. Skólaíþróttir styðja þannig við forvarnir gegn óæskilegri hegðun og efla skólabrag. Í skólaíþróttum læra nemendur einnig um lýðræðisleg vinnubrögð og jafnrétti í gegnum fjölbreytt

verkefni og leiki.

Á yngra stigi er leikurinn almennt þungamiðja í skólaíþróttum. Nemendur stunda þær í íþróttahúsi Melaskóla, á skólalóð og nærumhverfi en fara í sund í Vesturbæjarlaug. Áherslan er á skynhreyfileiki, hlutverkaleiki, hlaupaleiki, gróf- og fínhreyfinga, stöðvavinnu, þrautalausnir, hópvinna, sjálfstæða vinnu og að skapa jákvætt viðhorf til íþróttaiðkunnar.

Melaskóli tekur þátt í Ólympíuhlaupi ÍSÍ og áttakinu Göngum í skólann. Útihlaup eru bæði að vori og hausti. Áhersla er á að íþróttir á leikjaformi séu viðfangsefni allra námsgreina og ástundaðar í frímínútum.

Áherslur Melaskóla í skólaíþróttum eru:

- íþróttagreinar æfðar, svo sem boltagreinar og spaðaiþróttir.
- leikir leiknir, svo sem eltinga- og boltaleikir.
- stöðvavinna, þrautalausnir, hópvinna, sjálfstæð vinna.
- útihlaup að vori og hausti.

Helstu **markmið** íþróttakennslu í Melaskóla eru:

- að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fin- og grófhreyfingar
- að efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu
- að 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

Í **skólasundi** er áherslan á að kynna helstu sundaðferðir svo að nemendur aðlagist vatni í gegnum leik og æfingar sem efla skynfæri líkamans í vatni. Sundaðferðir eru kynntar og þá sérstaklega fótatök, t.d. í skrið- og baksundi þar sem hreyfingar eru mun einfaldari en bringusundsfótatök. Áhersla er á að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.

Áherslur í skólaíþróttum eru að nemendur:

- upplifi jákvætt og skemmtilegt andrúmsloft í hópnum
- öðlist og efla hjá sér félagsþroska og samskiptahæfni
- efla líkamlegan þroska og afkastagetu
- efla líkamsvitund og fræðist um heilsusamlegt lífni
- þroski hæfileika sinn til tjáningar og sköpunar
- fái aukið sjálfstraust og viljastyrk
- læri rétta líkamsbeitingu
- auki þol, kraft, liðleika og áræði
- læri að hreyfing sé til ánægju
- kynnist sem flestum íþróttagreinum

Grunnþættir menntunar:

Um grunnþætti menntunar, tengsl þeirra við stefnu, markmið og árgangaáherslur Melaskóla má lesa í almenna hluta skólanámskrárinnar (kafla 2.1 og 2.2).

Námsaðlögun:

Hugmynda- og aðferðafræði leiðsagnarnáms er höfð að leiðarljósi til að koma til móts við mismunandi þarfir og getu nemandans, styrkja námshæfni, námshvöt og námsaðlögun hans með markvissri endurgjöf. Litið er á "mistök" sem námstækifæri, þ.e. mikilvægan þátt í námsaðlögun hvers og eins í skóla án aðgreiningar.

Námsmat

Námsmat í skólaíþróttum 3. bekkja byggir á fjölbreyttu *hæfni- og leiðsagnarmati*, t.d.: munnlegri endurgjöf - símati (vinnuframlag, samvinna, frágangur, ástundun) - sjálfsmati og jafningjamati - verkefnum (einstaklingsverkefni, hópverkefni) - prófum-könnunum-skimunum (stöðupróf, greinandi próf, framvindu- og lokapróf).

Í skólaíþróttum í 1. 4. bekk fylgja þessar **umsagnir** námsmati:

Umsögn á **færni** (mjög góð, góð, sæmileg, þarfnast frekari þjálfunar).

Umsögn á **vinnu** (mjög vel, vel, nokkuð vel, illa).

Umsögn á **hegðun** (til fyrirmyndar, mjög góð, góð, nokkuð góð, slæm) .

Fjöldmörg *matsverkefni* í skólaíþróttum eru lögð fyrir nemendur á hverju skólaári eftir leiðsagnarnám í skilgreindum námslotum. Um leiðbeinandi stöðu- og framvindumat er að ræða, jafnt og þétt yfir skólaárið. Námsmatið birtir *matsferil* nemenda sem er foreldrum aðgengilegur í Minn Mentor, upplýsinga- og tölvukerfi skólans.

Matskerfi Melaskóla fyrir 1. - 7. bekk grundvallast á hæfnieinkunnum sem birtar eru með tveimur matskvörðum. Annars vegar er notaður *táknkvarði* með fjórum táknum almennt í öllum árgöngum, hins vegar *bókstafakvarði* með sex stöfum í lokahæfnimati í 4. og 7. bekk.

Námsmat í skólaíþróttum 3. bekkja er: hvetjandi, fjölbreytt, reglulegt, sanngjarnt, áreiðanlegt, óhlutdrægt, heiðarlegt, samræmt innan árganga og stiga. Það nær til þekkingar, leikni og hæfni. Það er í takt við hæfniviðmið, kennsluáherslur og tekur mið af nemendahópnum. Kennarar innan árganga vinna saman í teyrum að þessum markmiðum.

2025_Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk

- **Hæfnieinkunn (tákn)**

2025_Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum.
- Geta gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri.
- Geta tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiproska.
- Geta gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans.
- Geta gert einfaldar rytmískar æfingar.
- Geta gert almennar liðleikaæfingar.
- Geta tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni.

2025_Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Félagslegir þættir

- Geta skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik.
- Geta skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.
- Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.
- Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum.

2025_Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Heilsa og heilsuefling

- Geta tekið þátt í skipulagðri útvist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta.

2025_Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Öryggi og hreinlæti

- Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum.
- Geta skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum tíð allar íþróttir.

2025_Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Sund

- Geta tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni.

- Geta notið sín í vatni.

NÁMSEFNI/GÖGN



Leikgleði - 50 leikir

Rafbók

(<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/leikgledi/>)



Boltaleikir

Námsbók



Æfingar og leikir með litlum áhöldum

Námsbók



Leikir

Námsbók



Gólf- og áhaldaæfingar

Námsbók



Frjálsíþróttir – Æfingar og leikir

Námsbók