

## 1.bekkur

### Markmið

Meginmarkmið íþróttakennslunnar í 1.bekk er að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fín- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum og upplifi sig jákvætt og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi fatnað.



### Leiðir að markmiðum

- Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi,
- Kennst er tvisvar í viku, 40 mínútna tímar.
- Kennst er í formi leikja, áhaldahringja og núvitundar
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Að vori er útikennsla í íþróttum í 2-3vikur ef veður leyfir.

Hæfniviðmið í 1.bekk

- að nemandi leggi sig fram og taki þátt í þeim leikjum og æfingum sem verið er að gera
- að nemandi sé fær um að gera sprellikallahopp í 10 sek
- að nemandi sé fær um að hoppa áfram á öðrum fæti 10 metra
- að nemandi sé fær um að hoppa jafnfætis til hliðar yfir sippuband
- að nemandi sé fær um að ganga á jafnvægisslá 10 skref
- að nemandi sé fær um að kasta og grípa bolta

***Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar***

Símat er í gangi allan veturinn þar sem kannanir eru lagðar fyrir reglulega sem segja til um hvort nemandinn hafi náð vikomandi hæfniviðmiðum og það sett á mentor

| <b>VIKA</b>  | <b>VIÐFANGSEFNI</b>           | <b>EFNISTÖK</b>   | <b>NÁMSEFNI</b> | <b>ANNAÐ</b>  |
|--------------|-------------------------------|---|-----------------|---|
| 1.-6.jan     | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla:<br>2. Hvað er klukkan gamli refur,<br>Stattu  |                 | Skipulagsdagur 3.jan  |
| 7.-13.jan    | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Handahlaup<br>2. Tröllaleikur,<br>Kúri-kúri   |                 |   |
| 14.-20.jan   | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Badminton<br>2. Fuglar og Fálkar,<br>Litakúri   |                 |   |
| 21.-27.jan   | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Stökkbretti<br>2. Sjúkdómaleikur,<br>Litakúri   |                 |   |
| 28.jan-3.feb | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Kasta og grípa<br>2. Spilaleikur,<br>Gúmmihringjaklukk  |                 | Samskiptadagur 30.jan<br>31.jan Stjörnuhópar<br>leikskólanna koma í<br>heimsókn |
| 4.-10.feb    | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Höfuðstaða við vegg<br>2. Blikkleikur,<br>Hlaupaskotbolti                                       |                 |   |
| 11.-17.feb   | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Sipp<br>2. Síðan rúlla leikirnir og nýjum<br>leikjum bætt við eftir þörfum og<br>aðrir detta út |                 | Skipulagsdagur 12.feb   |

|               |                               |                                       |  |   |
|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|
|               |                               |                                       |  |   |
| 18.-24.feb    | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Trambólin<br>2. Fallhlíf  |  | Fallhlíf er einu sinni fyrir jóla og eftir jóla |
| 25.feb-3.mars | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Jafnvægi<br>2.            |  |   |
| 4.-10.mars    | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Stökkdína<br>2.           |  | Öskudagur 6.mars                                |
| 11.-17.mars   | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Kollhnís afturábak,<br>2. |  |   |
| 18.-24.mars   | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Karfa<br>2.               |  | 20.mars árshátíð yngsta stigs                   |
| 25.-31.mars   |                               | 1. Áhersla: Húllahringir<br>2.        |  | 25.mars skipulagsdagur                          |
| 1.-7.apríl    | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Tarsan<br>2.              |  |   |
| 8.-14.apríl   | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Frjálst<br>2.             |  |   |
| 15.-21.apríl  |                               |                                       |  | Páskafrí  |

|                |                               |                                  |  |  |
|----------------|-------------------------------|----------------------------------|--|--|
| 22.-28.apríl   | 1. Áhöld<br>2. Leikir         | 1. Áhersla:<br>2.                |  | 22.apríl Annar í páskkum<br>25.apríl Sumardagurinn fyrsti  |
| 29.apríl-5.maí | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Fótbolti<br>2.       |  | 29.apríl Mörtuganga<br>1.maí Verkalýðsdagurinn             |
| 6.-12.maí      | 1. Áhaldahringur<br>2. Leikir | 1. Áhersla: Kollhnís áfram<br>2. |  |  |
| 13.-19.maí     | Útikennsla ef veður leyfir    | Útikennsla ef veður leyfir       |  | 13.maí samskiptadagur                                      |
| 20.-26.maí     | Útikennsla ef veður leyfir    | Útikennsla ef veður leyfir       |  |  |
| 27.maí-2.júní  |                               |                                  |  | 30.maí Uppstigningardagur<br>/Vorgleði<br>31.maí Skólaslit |

**Kennari: María Jóhannesdóttir**  
**Íþróttakennari**