

## Bekkjarnámskrá fyrir 1. bekk

### Inngangur

Nám nemenda í Öskjuhlíðarskóla er að mestum hluta einstaklingsmiðað. Einstaklingsnámskrár eru gerðar fyrir alla nemendur skólans m.a. í móðurmáli og rökhugsun/stærðfræði og öðrum þeim námsþáttum sem aðlaga þarf sérstaklega að þörfum einstakra nemenda.

Bekkjaráætlanir eru gerðar fyrir alla bekki skólans og taka þær mið af skólanámskrá. Skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla byggist á þrepaskiptingu námsgreina. Með þrepaskiptri námskrá er átt við að nemendum með ólíkar námsþarfir og getu sé kennt saman í hópi og hafi sameiginlegt viðfangsefni og meginmarkmið en að einstaklingarnir innan hópsins séu með mismunandi verkefni og undirmarkmið.

### Nemendafjöldi

Í bekknum eru 6 nemendur.

### Starfsmenn bekkjarins

- Hjördís Svavarsdóttir, kennari
- Jónína Stefánsdóttir, sérkennari

### Viðtalstími:

mánud. kl. 10:50-11:30  
þriðjud. kl.10:10-10:50

- Arna Jónsdóttir, stuðningsfulltrúi
- Laufey Jónasdóttir, stuðningsfulltrúi
- Sigrún Stella Þrastardóttir, stuðningsfulltrúi

Foreldrar geta einnig hringt í skólann á öðrum tímum og beðið fyrir skilaboð eða notað tölvupóst.

### Sérgreinakennarar

- Ólafur B. Ólafsson, tónmennt
- Elsa Guðmundsdóttir, myndmennt
- Ásta Ísberg, íþróttir
- Gerður Leifsdóttir, hönnun og smíði
- Finna Birna Steinsson, textílmennt
- Auður Ásgeirsdóttir, heimilisfræði
- Kristín Rós Hákonardóttir, bókasafn

Í sérgreinatímum vinna bekkjarstarfsmenn í samvinnu við sérgreinakennara.

### Sérfræðipjónusta

Við skólann starfa ráðgjafabroskaþjálfari, félagsráðgjafi, sálfræðingur, talmeinafræðingur, iðjuþjálfari, sjúkraþjálfarar, læknir, hjúkrunarfræðingur og tannlæknir. Þessar starfsstéttir veita nemendum þjónustu sína eftir því sem ástæða þykir og tími er til ráðstöfunar. Einnig veita þessar starfsstéttir starfsfólki ráðgjöf.

**Þjónusta í tengslum við skólann**

Flestir nemendur bekkjarins nýta sér þjónustu lengdrar viðveru sem starfrækt er af ÍTR í Guluhlíð fyrir yngstu nemendurnar. Einnig nýta nemendur akstursþjónustu til og frá skóla.

**Samstarf heimila og skóla**

Nemendur hafa samskiptabækur sem starfsmenn bekkjar, starfsfólk skóladagvistar og foreldrar nota til að miðla upplýsingum. Tölvupóstur er notaður eftir hentugleikum. Foreldrafundir eru boðaðir þrisvar sinnum á skólaárinu, einu sinni að hausti, í byrjun nýs árs og að vori. Auk þess er haldið bekkjarkvöld einu sinni yfir veturinn fyrir nemendur og aðstandendur þeirra.

**Morgunsöngur**

Morgunsöngur undir stjórn tónmenntakennara er hálfsmánaðarlega í miðrymi yngri deildar.

**Samverustund**

Bekkjarstarfið hefst alla daga á samverustund. Nemendur skiptast á að vera umsjónarmenn. Umsjónarmaður sér um að setja nafnspjald sitt á tilheyrandi töflu í samverustundinni, finnur út hvaða dagur er og festir upp heiti hans. Hann merkir við nemendur í bekkjarkladdann og setur upp myndræna stundatöflu dagsins. Samhliða stundatöflunni er stuðst við tákn með tali. Eftir áramót mun veðurfræðingur dagsins athuga veðrið og hvernig best er að vera klæddur til útiveru þann daginn.

**Móðurmál/ málörvun**

Í móðurmálistímum er unnið með móðurmálið á margvíslegan hátt, uppbyggingu málsins, orð, setningar og rím, í þeim tilgangi að efla málþroska og auka orðaforða. Nemendur gera máhljóða- og framburðaræfingar, klappa atkvæði orða ásamt því að nota tákn með tali. Einnig er hlustun, hljóðgreining, stafainnlögn, tjáning og hugtakþjálfun hluti af þessum þætti námsins.

**Stærðfræði/rökhugsun**

Í stærðfræðitímum er unnið með helstu undirstöðuatriði stærðfræðinnar, t.d. flokkun, pörun, stærðfræðihugtök, tölur og talnagildi. Unnið er meðal annars með *Numicon* kennslugögn en þau voru hönnuð með það í huga að nýta styrkleika barna og hjálpa þeim um leið að skilja tölur. Haft er í huga að börnin geti handleikið, rannsakað, tekið eftir og kannað mynstur og átti sig á að tölustafir eru tákn fyrir ákveðin fjölda eða talnagildi.

**Samfélagsfræði**

Kennslustundir í samfélagsfræði eru tvær á viku. Verkefni sem unnið verður með í vetur eru:

Ég og skólinn minn.

Markmið:

Að nemendur kynnist með skipulögðum og markvissum hætti nánasta umhverfi sínu innan skólans, bekkjarfélögum sínum og starfsfólki skólans.

Leiðir:

Farið verður í vettvangsferðir innan skólans og unnin verkefnabók.

### Ég og líkami minn

Markmið:

Að nemendur þekki heiti helstu líkamshluta og skynfæra.

Leiðir:

Sungnir verða söngvar sem tengjast líkamanum og unnin verkefni. Einnig verða unnin tengd verkefni í myndmennt.

### Jól og páskar

Fræðsla, sögur, söngvar og föndur tengt þessum hátíðisdögum. Farið verður í bæjar- og kirkjuferðir.

### Húsdýrin

Markmið:

Að nemendur þekki nöfn húsdýranna kýr, kind, hestur, svín og hæna. Fjallað verður um afkvæmi þeirra, fæðu, húsnæði og hvað þau gefa af sér.

Leiðir:

Unnin verða verkefni, lesnar sögur, sungið og myndbönd skoðuð. Vettvangsferð í Húsdýragarðinn.

## **Vinnustund**

Í vinnustund er unnið samkvæmt einstaklingsnámskrá og stuðst við TEACCH hugmyndafræðina (skipuleg vinnubrögð). Nemendur fara með stólana sína hver að sínu vinnuborði og vinna eins sjálfstætt og þeir geta þau verkefni sem hafa verið tekin til fyrir þá. Verkefnin eru einstaklingsmiðuð og af ýmsum toga, t.d. verkefni sem byggja á rökhugsun/stærðfræði, móðurmálsverkefni t.d. hljóðgreining, lestur og einnig verkefni sem styrkja samhæfingu augna og handa og þjálfá fínhreyfingar. Körfumnar eru merktar með tölustöfum og er eitt eða fleiri verkefni í hverri körfu. Á vinnuborðinu eru samsvarandi merkingar sem nemendur eiga að taka og para við rétta körfu. Áhersla er á að þeir vinni skipulega, sjálfstætt, eftir ákveðinni röð og frá vinstri til hægri eða ofan frá og niður. Þetta stuðlar að því að nemendur temji sér sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð og venjist því að vinna samkvæmt lestraráttinni.

## **Tölvur**

Stefnt er að því að allir nemendur komist vikulega í tölvuvinnu. Unnið er í ýmsum tölvuforritum.

## **Lífsleikni / Frásögn**

Í þessum tímum er áhersla lögð á að auka félagslega færni. Farið er í samskiptaleiki, spilað og fleira gert til að þjálfá tillitssemi og bíða eftir að röðin komi að sér. Vikulega er æfð frásögn í *sögustól*, þar sem nemendur rifja upp atburði helgarinnar og styðjast við sögubókina.

## **Hreyfiþjálfun**

Farið er í hreyfiþjálfun einu sinni í viku, tvær kennslustundir senn, ásamt nemendum úr öðrum bekkjardeildum. Tímarnir eru undir stjórn íþróttakennara og sjúkraþjálfara.

**Sjálfs hjálp-Athafnir daglegs lífs (ADL)**

Lögð er áhersla á að nemendur verði sem mest sjálfbjarga í athöfnum daglegs lífs s.s. við borðhald og að klæða sig úr og í fatnað. Nemendum er kennt að fara í sturtu og að þurrka sér eftir sund.

Við upphaf skóladags er lögð áhersla á að nemendur taki upp nestisboxið sitt og samskiptabækur og setji í ákveðnar körfur. Í nestistímum er lögð áhersla á að nemendur borði nestið snyrtilega í sætum sínum. Þegar nemendurnir hafa snætt nestið eiga þeir að ganga frá eftir sig.

Gerðar eru kröfur til nemenda um að fara eftir ákveðnum hegðunarreglum s.s. að hlýða skólalögreglu, vera kurteisir, vera vinir og fara eftir fyrirmælum.

**Námsáætlanir frá sérgreinakennurum:****Námsáætlun í myndmennt 2009-2010****Kennari: Elsa Guðmundsdóttir****1. Bekkur****Meginmarkmið samkvæmt skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla**

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemenda eflist.

Að athyglisgáfa nemenda örvist, svo að þeir verði sem best læsir á umhverfi sitt og skynji og skilji boðskap þess myndmáls, sem daglega ber fyrir augu.

Að fínhyringar nemenda styrkist, frumkvæði þeirra og hagkvæm vinnubrögð eflist, svo að þeir verði sem mest sjálfbjarga í verki.

Í þessum bekk er mikil áhersla lögð á frjálsa myndsköpun og mikið er málað með þekjulitum, þjálfað rétt grip og nemendur æfdir í að nota einn pensil í hvern lit. Einnig er málað með fingralitum og stimplað með svömpum, o.fl.

Nemendur eru þjálfaðir í að þekkja helstu liti og flokka þá, og unnið er með einföldustu gerð forms: hringinn.

Unnin eru verkefni, sem þjálfá tilfinningu fyrir mannlíkamanum og líkamsskynjun.

Nemendur vinna líka með öðrum aðferðum, svo sem að teikna og lita, rífa, krumpa og líma og þjálfuð er beiting skæra í einföldum klippiverkefnum.

Notaður er leir, bæði æft að rúlla og hnoða.

Unnin eru fönðurverkefni, þar sem notað er ýmis konar verðlítið efni

Í þessum bekk eru verkefni mjög einföld, lögð áhersla á að nemendur læri að vinna afmarkað verkefni, þ.e. að skynja upphaf og endi ákveðins verks.

Samþætting við aðrar námsgreinar eða námsþætti verður viðhöfð, ef tilefni þykir til.

Námsmat: Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

**1. bekkur.**  
**Námsáætlun 2009-2010.**  
**Hönnun og smíði.**  
**Kennari: Gerður Leifsdóttir.**

Í bekkjunum eru 6 nemendur, nemendur fá að jafnaði einn tíma í hönnun og smíði hálfan veturinn.

**Ársmarkmið** samkvæmt skólanámsskrá Öskjuhlíðarskóla í mynd og handmennt eru m.a :

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemendanna eflist.

Að fínhyringar nemendanna styrkist.

**Annarmarkmið**

Að nemendur kynnist verkstæðinu ”smíðastofu”

Að nemendur kynnist einföldustu verkfærum og verkþáttum í smíðastofu.

**Verkefni.**

Leitast er við að hafa sama verkefnið fyrir nemendur, en útfærsla á verkefni getur verið mismunandi eftir getu hvers og eins.

Þeytisþjald, skopparakringla, myndverk, skúlptúr og fl.

**Leiðir.** Handstýring, myndstýring, sýnikennsla, munnleg fyrirmæli.

**Námsmat :** Með skráningu er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

## Textílmennt

### 1. bekkur

**Kennari: Finna Birna Steinsson**

Í bekknum eru 6 nemendur.

#### Annarmarkmið:

Að nemendur:

- Þjálfist í að klippa og þræða.
- Þjálfist í að stagla.
- Þjálfist í að teikna og lita í tengslum við textílverkefni.
- Þjálfist í að sauma þræðispor eftir merktri línu.
- Þjálfist í fínhyfingarverkefnum tengdum textílmennt.
- Kynnist mismunandi efnum.

#### Ármarkmið:

Í framhaldi af ofangreindum markmiðum verður þjálfað úthald og einbeiting í samræmi við reynslu af haustmisseri.

#### Verkefni:

Leitast er við að hafa sama viðfangsefnið fyrir nemendur, en verkefni einstakra nemenda og lítilla hópa geta þó verið mismunandi að þyngd og umfangi. Staglað í grófan stramma, þrætt upp á band, ákveðið form klippt út og límt á blað. Ull þæfð utan um stein. Einfaldur vefnaður á pappaspjald, yfir og undir (blóm). Handþrykk á filt.

#### Leiðir:

Munnleg fyrirmæli, fyrirmýndir, sýnikennsla og handstýring.

#### Námsmat:

Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn. Skráning um virkni og úthald eftir hvern tíma. Samantekt um hvern nemanda skráð í lok skólaárs.

### Tónmennt. Áætlun 2009-2010

#### 1. bekkur. Ein kennslustund á viku.

Er nemendur mæta er viðhöfð kynning á kennslustofunni.

Tónmenntarkennari sýnir það helsta, sem síðar verður unnið nánar með og leitast við að skapa gott andrúmsloft og traust. Eftirfarandi viðfangsefni verða í kennsluskipulagi.

**Söngur.** Létt sönglög eru fljótlega á dagskrá og fyrst eru valin lög sem gera má ráð fyrir, að nemendur kannist við. Táknmál notað talsvert og einnig textamyndir. Eftir því sem á líður veturinn læra nemendur ný sönglög og við það eru textamyndir mikið notaðar. Nemendur leika einnig og túlka með látbragði ýmsa sönghreyfileiki s.s. Upp á fjall, Litlu andarungarnir o.fl.

**Ásláttur.** Yfirleitt er byrjað á að láta nemendur slá í trommu sem tónmenntarkennari heldur á. Léttar trommuæfingar með söngtextum eru notaðar í framhaldi af því og síðan eru fleiri ásláttarhljóðfæri kynnt. Gætt er vel að því að hver og einn fái ásláttaræfingu við hæfi enda er tekið mið af einstaklingsmiðuðu námi hvað tónmenntina varðar, þó það sé útfært fyrir hópinn.

**Hlustun og dansar.** Hljóðflutningstæki, tölva og myndband eru notuð þegar hlustað er á tónlist. Tónmenntarkennari leikur yfirleitt á hljóðfæri þegar dansar eru kenndir og dansaðir.

**Samþætting.** Tónmenntarkennari er opinn fyrir samþættingu t.d. í tengslum við þema- og menningardaga í Öskjuhlíðarskóla. Möguleiki verður hafður á samstarfi bekkjardeilda í tónmennt t.d. ef unnið verður að sameiginlegu þemaverkefni.

**Jól- þorrablót- páskar.** Ýmsir hátíðisdagar skipa veglegan sess í skólastarfi Öskjuhlíðarskóla. Tónlist og dansar fylgja oft svona tyllidögum. Tónmenntarkennari mun gefa kost á því að yngri deildir sameinist til að æfa jóladansa og nota tilboðstíma til þess.

**Námsmat:** Símat.

**Gert í september 2009: Ólafur B. Ólafsson.**

## Námsáætlun 2009-2010

### Heimilisfræði

#### 1. bekkur

Kennari: Auður Ásgeirsdóttir

Í bekknum eru 6 nemendur sem koma í heimilisfræði 2 á viku, allan veturinn.

#### Áfangamarkmið 1. bekkjar eru:

- Að nemendur kynnist skólaeldhúsinu og hvaða reglur gilda þar inni, t.d. að þvo skuli hendur þegar komið er inn og að setja skuli á sig svuntu.
- Að nemendur geti notað einföld mælitæki.
- Að nemendur hafi fengið þjálfun í að vinna að léttum matreiðsluverkefnum.
- Að nemendur geti tekið þátt í að ganga frá að verki loknu.
- Að nemendur að nemendur hafi tileinkað sér persónulegt hreinlæti.

**Prepamarkmið:**

Að nemendur:

- þekki dl mál og matskeið og kynnist einföldum áhöldum.
- fái verklega þjálfun í samvinnu við kennara.
- venjist því að setja upp svuntu, bretta upp ermar og binda um sítt hár áður en hafist er handa við matreiðslu.
- læri að brytja ávexti og grænmeti með hníf.
- geti smurt brauð og skorið álegg.
- læri að þvo vinnuborð sitt.
- temji sér að þvo sér um hendur áður en starf hefst í eldhúsi.
- læri að setjast að sameiginlegu borðhaldi, hella í glasið sitt, skammta sér hæfilega mikið á diskinn og temji sér kurteisi.

**Verkefni:**

Í flestum tímum eru sömu verkefni lögð fyrir nemendur bekkjarins og þeir hvattir til að vinna sjálfstætt, en nemendur fá mismikla aðstoð eftir færni og getu. Reynt er að hafa einföld verkefni sem þeir nemendur bekkjarins sem þurfa mikla aðstoð, geta unnið nokkuð sjálfstætt og sömu verkefni verða unnin oftár en einu sinni yfir árið. Í stöku tíma fá nemendur misjöfn verkefni sem henta getu hvers og eins.

Það sem nemendur matreiða er m.a.:

- Ávaxtasalat
  - Súrmjólk með ávöxtum
  - Stafabrauð
  - Smyrja brauð
- o.fl. ...

**Leiðir:**

Skriflegar og myndrænar uppskriftir, munnleg fyrirmæli, sýnikennsla og handstýring.

**Námsmat:**

Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn og kennari skráir hvernig tíminn gekk eftir hvern tíma.

**Námsáætlun 2009-2010****Bókasafn****1. bekkur****Kennari: Kristín Rós Hákonardóttir**

Í bekknum eru 6 nemendur. Þrír af þeim koma einn tíma á viku á bókasafnið.

**Ársmarkmið:**

Að nemendur

- kynnist því að vera á bókasafni.
- læri að skoða og umgangast bækur á safninu, ganga frá þeim aftur í hillur.
- læri að virða og fara eftir reglum sem gilda á safninu Ganga vel um bókasafnið.
- fái hvatningu til að skoðabækur.

### **Námsefni**

Bækur safnsins.

Verkefni frá kennara.

### **Kennsluhættir**

Það verða lesnar sögur fyrir nemendur. Eftir lesturinn verða verkefni unnin og síðan er frjáls tími og þá mega nemendur skoða bækur eða lita og teikna. Einnig munu nemendur síðar segja frá einhverju og teikna mynd.

Leiðir:

Munnleg fyrirmæli og handstýring.

Námsmat:

Með símati, skráningu og tékklistum er fylgst með námsframförum hvers nemenda yfir veturinn.

## **Íþróttir**

Meginmarkmið skólaíþróttar er að örva skyn- og hreyfiproska hvers nemenda, þrek hans og afkastagetu og stuðla að heilbrigði einstaklingsins. Auk þess að vekja áhuga hjá nemendum á reglubundinni hreyfingu.

Fyrstu skólaárin hafa börn mikla hreyfipörf. Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf- og finnhreyfingar, eru þættir sem skipa stóran sess í íþróttakennslu fyrstu skólaárin.

Mikilvægt er að börn öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og að sjálfsmynd þeirra eflist með þátttöku í leikjum og fjölbreyttri hreyfingu.

### **Færnimiðuð yfirmarkmið:**

- Bæta líkamshreysti
- Bæta líkamsreisl
- Örva grófhreyfingar nemenda og þroska taugakerfið
- Þjálfar grófhreyfingar s.s. skríða, ganga, hlaupa, klifra
- Bæta líkamlegan styrk
- Auka jafnvægi
- Efla úthald og þol
- Auka samhæfingu
- Þjálfar boltameðferð
- Kynna sem flestar íþróttir fyrir nemendum skólans

### **Félagsleg yfirmarkmið:**

- Efla áhuga á íþróttum
- Efla sjálfsöryggi hjá nemendum

- Efla þor nemenda til að æfa sig með öðrum börnum
- Að nemendur upplifi jákvæða mynd af sér í æfingum og leik
- Að nemendur öðlist þekkingu á eigin líkamlegri getu við fjölbreyttar æfingar og leik
- Að örva nemendur til áframhaldandi dáða í sínu nánasta umhverfi.

### Einstaklingsáætlanir:

Til að koma til móts við alla nemendur með sérþarfir og sérstaklega þá sem eiga erfitt með að fylgja hópanámskrá skólans í íþróttum sem er miðuð við börn með sérþarfir, setjum við upp einstaklingsáætlanir þar sem æfingar eru valdar með tilliti til hvers nemenda.

Æfingarnar eru setta fram myndrænt í æfingabók

### Námsáætlun 2009-2010

Ágúst/Sept	Útivera/gönguferðir/ Leikir	Leikjadagur	Norræna skólahlaupið
Október	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrkur</li> <li>• Jafnvægi</li> </ul>		
Nóvember	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrkur</li> <li>• Teygjur</li> </ul>		
Desember	Boccia	Leikir	
Janúar	Boltaíþróttir/Stöðvar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasta</li> <li>• Grípa</li> <li>• Sparka</li> <li>• Miða</li> <li>• Hugtakþjálfun</li> </ul>	Boltaleikir, s.s. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tæma völlinn</li> <li>• Bolti undir línu</li> </ul>	Sleðaferð Skautuferð
Febrúar	Æfingar með smááhöldum <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hugtakþjálfun</li> <li>• Þjálfar grófhreyfingar</li> <li>• Þjálfar samhæfingu grófhreyfinga</li> <li>• Þjálfar að fara eftir fyrirmælum</li> <li>• Grunnæfingar með smááhöld</li> </ul>	Leikir	

Mars	Fimleikar/ Fitness <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrkur</li> <li>• Liðleiki</li> <li>• Jafnvægi</li> <li>• Samhæfing</li> <li>• Þjálfun grófhreyfinga</li> </ul>	Leikir	Skólakeppni í fitness
Apríl	Frjálsar íþróttir <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup</li> <li>• Köst</li> <li>• Hopp/stökk</li> </ul>	Leikir	Skólakeppni í frjálsum íþróttum
Maí/Júní	Útiþróttir	Leikir	Ratleikur Esjuganga Íþróttahátíð

### Útivist og ganga:

Útivist í íþróttakennslu er mikilvægur þáttur. Nauðsynlegt er að opna augu nemenda fyrir næsta umhverfi og þeim möguleikum sem náttúran og umhverfið hefur upp á að bjóða í sambandi við að geta stundað líkams- og heilsurækt óháð íþróttaaðstöðu innanhúss. Með skólahlaupum er leitast við að hvetja nemendur að æfa hlaup og auka við hreyfingu sína. Keppt er að því fyrst og fremst að allir, verði með í hlaupinu.

### Markmið

#### Að nemendur:

- iðki íþróttir og leiki á skólalóð
- fari í gönguferðir og stundi útivist yfir allt skólaárið
- taki þátt í ratleik á skólalóð eða í nágrenni skólans
- taki þátt í Norræna skólahlaupinu
- taki þátt í Vorhlaupinu

### Leikir:

Leikurinn er oft talinn uppspretta náms bæði hjá börnum og unglíngum. Leikir eru vel til þess fallnir að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Leikir gera þær kröfur til nemenda að þeir temji sér aga og tillitssemi auk þess sem þeir læra að vinna með öðrum og hvetja félagana til dáða. Að kunna að taka sigri og ósigri í keppni eða leik er mikilvægt atriði sem hver nemandi þarf að læra.

### Markmið

#### Að nemendur:

- upplifi gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf
- taki þátt í leikjum sem efla líkamspól
- taki þátt í leikjum sem efla kraft
- þjálfist í leikjum sem efla samspil skynjunar og hreyfingar
- læri að fara eftir einföldum reglum í leikjum

### Athafnabrautir/Þrautabrautir:

Hreyfifærni barna tekur miklum framförum fyrstu grunnskólaárin.

Hreyfifærni felur í sér færni til að framkvæma þær hreyfiþrautir sem umhverfið skapar okkur og fá þjálfun í að lesa umhverfið, reikna út fjarðlægðir o.s.frv. Það er nauðsynlegt að börn glími við ýmiskonar hreyfiþrautir til þess að líkami þeirra þroskist á eðlilegastan hátt.

## Markmið

### Að nemendur:

- þjálfist í æfingum sem efla kraft
- þjálfist í æfingum sem efla jafnvægi
- þjálfist í æfingum sem efla þol
- þjálfist í æfingum sem efla liðleika
- þjálfist í að tengja mismunandi grófhreyfingar saman, s.s hlaupa, klifra og stökkva yfir hindrun, skríða undir og yfir hindranir o.s.frv

## Grófhreyfingar:

Hreyfiþörf barna er mikil sérstaklega við upphaf skólagöngu og þau hafa yfirleitt gaman af allri hreyfingu s.s. að hlaupa, hanga og klifra. Hreyfifærni barna tekur miklum framförum fyrstu árin í skólanum.

## Markmið

### Að nemendur:

- þjálfist í grófhreyfingum eins og að hlaupa, ganga, skríða, hoppa, stökkva, klifra, hanga, kasta, grípa, rúlla, snerta, velta sér
- náí að leysa af hendi verkefni sem þroska jafnvægisskyn, sjónskyn, heyrnarskyn, snertiskyn
- þjálfist í æfingum sem efla líkamsstöðu
- þjálfist í æfingum sem efla liðleika

## Grunnþjálfun með ýmsum smááhöldum:

Æfingar með smááhöldum reyna á allan líkamann og örva skynþroska hans á fjölbreyttan hátt, s.s. snerti- og stöðuskyn, jafnvægi, sjón og heyrn.

Smááhöld t.d. baunapokar henta vel til að þjálfra upp samhæfingu líkamans auk þess sem kennslutæki til að kenna undirbúningsæfingar fyrir boltagreinar þ.e. kasta, grípa og spyrna.

## Markmið

### Að nemendur:

- þjálfist í grunnhreyfingum eins og að kasta, grípa, rúlla
- að nemendur læri að fara eftir fyrirmælum og læri reglur
- þjálfist í grunnæfingum með ýmis áhöld eins og t.d bolta, gjarðir, baunapoka, sippubönd, pappakassa, teppabúta

## Grunnþættir í fitness:

Fitness byggir upp styrk, snerpu og úthald.

## Markmið

**Að nemendur:**

- efli hreyfiþroska
- auki úthald
- auki líkamsstyrk

**Grunnþættir í fimleikum:**

Fimleikar er góð þjálfun fyrir allann líkamann og bætir líkamsstöðu. Fimleikar byggja á styrk, snerpu og liðleika og gerir nemendur hæfari í samhæfingu grófhreyfingar.

**Markmið****Að nemendur:**

- þjálfist í grófhreyfingum
- þjálfist í að setja saman mismunandi grófhreyfingar
- þjálfist í undirstöðuæfingum í fimleikum

**Námsmat**

Stuðst er við símat í íþróttakennslunni. Við uppbyggingu og framsetningu námsmatsins er tekið tillit til þeirra markmiða sem eru sett fyrir viðfangsefni hvers mánaðar og þau metin í lok hvers tímabils og þannig fengið fram líkamleg afkastageta, líkamleg færni og ekki síst framlag og virkni hvers nemenda í kennslustundum. Allir nemendur í 1. bekk og þeir sem eru í hreyfiþjálfun úr 2.- 5. bekk eru settir í hreyfiþærniþróf í upphafi og við lok skólaársins.