

2. bekkur skólaíþróttir

Kennarar: Daníel Sigurðsson; Eypór Guðnason; Vilborg Þ. Æ.
Skúladóttir

Lýsing

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan, markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsuefningar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Að nemendum líði vel í skólaíþróttum og fái verkefni við sitt hæfi.

Unnið er með líkamsvitund, leikni og afkastagetu, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar ásamt öryggis- og skipulagsreglur. Í skólaíþróttum er unnið eftir hæfnimarkmiðum aðalnámskrár frá 2013.

Markmið

Markmið í sundi.

Er að nemandi nái 2. markmiðsstig í sundi sem er :

Geti flotið marglyttuflot með því að rétta úr sér

Geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja

Geti 10 metra skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja

Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi, að lágmarki 2,50 metra

Hoppað af bakka í laug

Íþróttir-

Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Námsefni

Farið er í helstu reglur á sundstað og við sundkennslu.

Farið verður í helstu tækniatrið í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi.

Þol verður byggt upp stig af stigi með það markmið í huga að nemandur nái að synda þær vegalengdir sem markmiðsstigið segir til um.

Æfingar gerðar í vatni til að bæta styrk og þol nemenda.

Farið verður í ýmsa leiki á tímabilinu svo sem : Stórfiskaleikur, boltaleikir, köfunarleiki.

Stöku sinnum kemur fyrir að farið er íþróttatíma.

Íþróttir:

*Farið yfir helsta boltagreinar og reglur

*Farið yfir fimmleikar

*Farið yfir frjálsar íþróttir

*Þol og þrek æfingar

*Ýmsir Leikir

Kennsluaðferðir

Í sundi

Aðallega verkleg kennsla úti og stundum er farið í ýmis tækniatrið og efni inni.

Sundið er brotið niður í einstök tæk og þau æfð sér og síðan saman með og án hjálpatækja. Einnig fara æfingar fram í formi leikja.

Helstu áhöld eru: Sundflá, fótakútar/kútar, núðlulengjur, sundfit, dýnur, köfunaráhöld.

Íþróttir:

Samvinna, einstaklingsvinna og sýnikennsla.

Námsmat

Námsmat í sundi fer fram jafnt og þétt á tímabilinu.

Í lok námsskeiðs er prófað í 2. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "2. sundstigi lokið", annars "þarfnast frekari þjálfunar".

Íþróttir:

Símat

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk

- **Framvinda**

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol.
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
- Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum.
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Skilið skipulagshugtök í skólaípróttum og farið eftir leikreglum.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.
- Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

- **Geti flotið marglyttuflot**

Markmið í sundi (hæfniviðmið),

Er að nemandi nái 2. markmiðsstig í sundi sem er :

Geti flotið marglyttuflot með því að rétta úr sér

Geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja

Geti 10 metra skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja

Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi, að lágmarki 2,50 metra

Hoppað af bakka í laug

- **10 metra bringusund**

Markmið í sundi (hæfniviðmið),

Er að nemandi nái 2. markmiðsstig í sundi sem er :

Geti flotið marglyttuflot með því að rétta úr sér

Geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja

Geti 10 metra skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja

Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi, að lágmarki 2,50 metra

Hoppað af bakka í laug

- **10 metra skólabaksunds fótatök**

Markmið í sundi (hæfniviðmið),

Er að nemandi nái 2. markmiðsstig í sundi sem er :

Geti flotið marglyttuflot með því að rétta úr sér

Geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja

Geti 10 metra skólabaksunds fótatök með eða án hjálpartækja

Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi, að lágmarki 2,50 metra

Hoppað af bakka í laug

- **Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi**

Markmið í sundi (hæfniviðmið),

Er að nemandi náí 2. markmiðsstig í sundi sem er :

Geti flotið marglyttuflot með því að rétta úr sér

Geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja

Geti 10 metra skólabaksundsátök með eða án hjálpartækja

Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi, að lágmarki 2,50 metra

Hoppað af bakka í laug

- **Hoppað af bakka í laug**

Markmið í sundi (hæfniviðmið),

Er að nemandi náí 2. markmiðsstig í sundi sem er :

Geti flotið marglyttuflot með því að rétta úr sér

Geti synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja

Geti 10 metra skólabaksundsátök með eða án hjálpartækja

Spyrnt frá bakka og rennt með andlit í kafi, að lágmarki 2,50 metra

Hoppað af bakka í laug