

3. 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.

Að nemandi geti:

Synt 12 metra bringusund. Synt 12 metra skólabaksund með eða án hjálpartækja.

Tekið 6 metra skriðsundsátök með andlit í kafi og arma teygða fram.

Tekið 6 metra baksundsátök með eða án hjálpartækja.

Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 metra dýpi.

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

Í sundi.

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 nemendur 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.

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:

Samvinnu, Einstaklingsvinna og synikennslu

Námsmat

Í sundi.

Námsmat fer fram jafnt og þétt á tímabilinu.

Í lok námsskeiðs er prófað í 3. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "3. sundstigi lokið", annars "þarfnast frekari þjálfunar".

Íþróttir:

Símat

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk

- **Framvinda**
- **Hæfnieinkunn (tákn)**
- **Hæfnieinkunn (A-D)**

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 sporðtök, 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.
- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

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

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir og sundiðkun.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, ípróttum og líkamlegri áreynslu.
- Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi ípróttir.

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

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