

4. bekkur skólaípróttir

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

Lýsing

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

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

Markmið

Markmið í sundi.

Að nemandi geti:

Synt 25 metra bringusund

Synt 15 metra skólabaksundSynt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja

Synt 12 metra baksund með eða án hjálpartækjaSynt flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja

Stungið sér úr kropstöðu af bakka eða stiga.

Íþróttir-

Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Tekið þátt í hópípróttum, einstaklingsípróttum 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

*Pól 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 tøk 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 4. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "4. sundstigi lokið" , annars "þarfnast frekari þjálfunar".

Íþróttir:

Pól og þrekprof

Langstökk

Liðleikaprof

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.
- Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.

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.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Útskýrt líkamlegan mun á kynjum.

- 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.
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

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

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