

# 1. bekkur skólaíþróttir

---

Kennarar: Eyþór Guðnason; Thelma Ólafsdóttir; 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.

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 1. markmiðsstig í sundi og geti:

Staðið í botni, andað að sér og andlit fært í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10x

Flotið á bringu eða baki með eða án hjálpartækja

Gengið með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra

Gert bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálpartækja

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.

Aðeins verður byrjað á að fara í helstu tækniatrið í bringusundi, skriðsundi og skólabaksundi.

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 tók 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 1. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "1. sundstigi lokið", annars "þarfnast frekari þjálfunar".

Íþróttir:

Símat

### Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk

- **Framvinda**

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

### Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

### Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- 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.

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

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