

5. 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.

Að nemendur geti náð 5. markmiðstigi í sundi og geti:

Synt 75 m bringusund.

Synt 25 m skólabaksund.

Synt 25 m skriðsund með sundfit.

Synt 12 m baksund.

Stunga af bakka.

Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund

Troða marvaða í 20-30 sekúndur.

Synt 10 m flugsundsátök með eða án hjálparkæja.

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, baksundi og kafsundi.

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

Crossfitsund, 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 fimmeikar

*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 5. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "5. sundstigi lokið" , annars "þarfnast frekari þjálfunar".

Íþróttir:

Þol og þrekpróf

Langstökk

Liðleikapróf

Símat

Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk (Hæfniviðmið) - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk (Metanleg hæfniviðmið)

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
- Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Félagslegir þættir

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.

Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Heilsa og efling þekkingar

- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Skólaípróttir fyrir 5.-7. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.