

Skólaíþróttir 1.bekkur

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

1

Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af hreyfingu, efli líkamlegan þroska, heilbrigði og þrek. Reynt er að höfða sem mest til ánægju og áhuga nemenda og farið er mikið í ýmiskonar leiki en í leiknum þjálfast nemendur í ótal líkamlegum og tilfinningarlegum þáttum eins og að fá útrás fyrir hreyfipörf, sköpunargleði, efla þrek og hreysti, samvinnu, tapa og vinnu og fl. Kennslan er einnig mikið í stöðvaformi þar þarf að leysa af hendi verkefni sem koma inná ýmis svið íþróttar og hreyfiproska.

Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlögn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsefnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki, kennsla, tilsögn og sýnikennsla.

Í sundkennslu er unnið með grunnþætti sundsins á líflegan hátt þannig að upplifun nemandans verði jákvæð og skemmtileg. Kennt er í leikjaformi auk sýnikennslu ofaní laug.

Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmiskonar verkefnum við hæfi.

Námsmat

Námsmat er margþætt og byggist á nokkrum þáttum.

Skráð námsmat í Mentor er tvíþætt. Annars vegar eru hæfniviðmið metin sífellt yfir skólaárið og hins vegar fá nemendur lokamat í hverri námsgrein tvisvar á skólaárinu.

Einkunnaskali sem notaður er til að meta viðmið úr námskrám er eftirfarandi:

* Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

X Hæfni ekki náð

Námsmat sem notað er sem lokamat er:

A = Framúrskarandi

B+ = Mjög góð hæfni og frammistaða

B = Góð hæfni og frammistaða

C+ = Á góðri leið

C = Sæmileg hæfni og frammistaða

D = Hæfni og frammistöðu ábótavant

VS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**
- Framvindu-einkunn

VS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol t.d. hlaupaleikir af ýmsum toga í nokkurn tíma.
- Sýnt nokkra boltafærni, t.d. rakið og kastað og gripið bolta.
- Synt sporðtök á kvið og baki stuttar vegalengdir með eða án hjálpartækja og byrjað á grunnhreyfingum bringusunds.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Tekið þátt í stöðluðum könnunum
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu t.d. hoppa, stökkva, klifra, rúlla, hanga og sveifla.
- Kafað og blásið frá sér í kafi, flotæfingar, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.

VS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Sýnt jákvæðni og tekið þátt í öllu því sem tekið er fyrir í tímunum.
- Farið eftir leikreglum.

VS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta.

VS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

- Kennslufyrirkomulag

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku.

Nemendur búa yfir mikilli hreyfiþörf og annar tími vikunnar byggist oftast upp á leikjum en þar efla þau þol, liðleika, hraða, viðbragð, kraft og samvinnu af ýmsu tagi, í seinni tíma vikunnar er tíminn yfirleitt settur upp í stöðvarformi eða hringformi þar sem þarf að leysa af hendi ýmiskonar verkefni sem koma inná hin ýmsu svið hreyfiþroska og þjálfast í grunnhreyfingum eins og að hoppa, stökkva, klifra, rúlla, hanga, kasta, grípa, rekja og fl. með hinum ýmsu áhöldum.

Í sundtímunum er kennari ofaní lauginni og með beina tilsögn og sýnikennslu.

Í 1.bekk skiptir vatnsaðlögun og að öðlast öryggi í lauginni mestu máli og er mikið kennt í gegnum leiki, farið er í köfun, flot, öndunaræfingar, skriðsunds og bringusunds fótatök, fjölbreyttar æfingar sem stuðla að gleði og ánægju af að hreyfa sig í vatninu.