

## Skólaíþróttir 3.bekkur.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

3

## 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 hreyfiþörf, sköpunargleði, efla þrek og hreysti, samvinna, tapa og vinna og fl. Kennslan er einnig mikið í stöðvaformi þar þarf að leysa af hendi ýmiskonar verkefni sem koma inná ýmis svið íþróttar og hreyfiþroska.

## Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlögð kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsfernið 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 3.bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**
- Framvinda

### VS Skólaíþróttir fyrir 3.bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol t.d ýmiskonar hlaupaleiki.
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Sýnt framför í sundaðferðum og synt 10 m. bringusund, 10 m. skólabaksund með eða án hjálpartækja, 12.m. skriðsund, 12.m baksund með eða án hjálpartækja. Kafa á rúmlega 1 m. dýpi.
- 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.

### VS Skólaíþróttir fyrir 3.bekk - Félagslegir þættir

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

### VS Skólaíþróttir fyrir 3.bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Sýnt jákvæðni og tekið þátt í þeim viðfangsefnum sem verið er að fara í hverju sinni.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta.
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

### VS Skólaíþróttir fyrir 3.bekk - Öryggis og skipulagsreglur

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

- 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 3.bekk er halið áfram með vatnsaðlögun í gegnum leiki og unnið með það markmið að öllum líði vel í vatninu og smá saman aukin þjálfun í sundtökunum. Farið er í köfun, flot, öndunaræfingar, skriðsunds og bringusunds og baksunds tækin æfð. Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að gleði og ánægju af að hreyfa sig í vatninu.