

Skólaíbróttir 5.bekkur.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

5

Lýsing

Að nemendur fá jákvæða upplifun af hreyfingu, efli líkamlegan þroska, heilbrigði og þrek. Vetrinum er skipt upp í viku og hálfsmánaðartímabil þar sem undirstöðuatriði allnokkurra íþróttagreina eru teknar fyrir, (knattspyrna, karfa, handbolti, bandý, blak, hnít, frjálsar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl). Einnig er fléttað inni smáleikjum, hreyfítjáningu, íþróttafraði og heilsuvernd. Reynt er að höfða sem mest til ánægju og áhuga nemenda og flétta leiki reglulega inni.

Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlögn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsfnið 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 af bakka.

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 5. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaíþróttir fyrir 5. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol t.d. hlaup, sund og hlaupaleikir á meðalákefð í nokkurn tíma.
- Sýnt leikni og framför í nokkrum mismunandi íþróttgreinum t.d. knattspyrnu, körfuknattleik, bandý, fimleikum, frjálsum, badminton og blaki.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Sýnt framför í öllum sundaðferðum, góða mætingu og virkni í tímum.
- Gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu og teygjur fyrir stæðstu vöðva.
- Sýnt framför í öllum sundaðferðum og synt 75 m. bringusund, 15 m. skólábaksund, 25 m. skriðsund, 12 m. baksund, stungið sér úr kropstöðu og sótt hlut á 1-2 m. dýpi.

VS Skólaíþróttir fyrir 5. bekk - 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.

VS Skólaíþróttir fyrir 5. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

VS Skólaíþróttir fyrir 5. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla í íþróttahúsi og sérstaklega í og við sundlaug.

- 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, margskonar boltaleikir eru hluti af tímunum. Í seinni tíma vikunnar er tíminn yfirleitt settur upp í æfingar með undirstöðuatriði nokkurra hóp og einstaklingsíþróttá með hinum ýmsu áhöldum. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu og þau æfa í grunnu og djúpu lauginni. Í 5.bekk aukast aðeins kröfurnar um aukna sundfærni og tækni í öndun og legu er augin, alltaf er unnið með að bæta samhæfingu sundtaka og viðhalda góðri tækni. Farið er í köfun, flot, öndunaræfingar, skriðsund, bringusund, baksund, kafsund og aðlögun í djúpu lauginni þar sem stungur eru líka æfðar. Leikir og æfingar sem stuðla að gleði og ánægju af að hreyfa sig í vatninu eru líka alltaf með.

- Námsmat

Símat í tímum þar sem horft er til hæfniviðmiða úr námskrá, jákvæðni, ástundun og virkni.