

# Skólaípróttir 5.bekkur.

---

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

5

## Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af hreyfingu, efla 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, hnit, frjálssar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl). Einnig er fléttað inni smáleikjum, hreyfítjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Reynt er að höfða sem mest til ánægju og áhuga nemenda og flétta leiki reglulega inni.

## VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

---

### VHLS Skólaípróttir fyrir 5. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### VHLS Skólaípróttir 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 íþróttagreinum 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. skólabaksund, 25 m. skriðsund, 12 m. baksund, stungið sér úr kropstöðu og sótt hlut á 1-2 m. dýpi.

### VHLS Skólaípróttir 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.

## VHLS 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.

## VHLS Skólaíþróttir fyrir 5. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

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

## KENNSLUSKIPULAG

---

- **Kennslufyrirkomulag**

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku. Nemendur búa yfir mikilli hreyfipörf 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 einstaklingsíþróttar 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 aukin, 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.