

Skólaíþróttir 1.bekkur

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

1

Lýsing

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

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

VHLS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VHLS 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 sporötök á kvið og baki stuttar vegalengdir með eða án hjálpartækja og byrjað á grunnhreyfingum bringusunds.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- 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.

VHLS 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.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Þekkt heiti helstu líkamshluta.
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegum toga.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 1. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

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

KENNSLUSKIPULAG

- **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.