

Skólaíþróttir 2.bekkur.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

2

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 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, samvinna, tapa og vinna og fl. Kennslan er einnig mikið í stöðvaformi þar þarf að leysa af hendi ýmskonar verkefni sem koma inná ýmis svið íþrótta og hreyfiþroska.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

VHLS Skólaíþróttir fyrir 2. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VHLS Skólaíþróttir fyrir 2. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol t.d hlaupaleikir i nokkurn tíma.
- Sýnt nokkra boltafærni, t.d. rekja, drippla, kasta og grípa bolta.
- Sýnir framför í bringu og skriði. Geti synt 8.m. bringusund með eða án hjálpartækja.10.m skriðsund með eða án hjálpartækja, spyrna frá bakka og renna í kafi, hoppa út í laug.
- Gert hreyfingar sem reyna á jafnvægi í kyrrstöðu eða hreyfingu.
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu t.d. kollhnís, hopp, klifur, rúlla, sveifla, hanga og fl.
- Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 2. bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Farið eftir leikreglum.
- Sýnt jákvæðni og tekið þátt í öllum þeim verkefnum sem tekin eru fyrir.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 2. bekk - Heilsa og efling þekkingar

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

VHLS Skólaíþróttir fyrir 2. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

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

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 2. bekk er halið áfram með vatnsaðlögun í gegnum leiki og unnið með það markmið að öllum líði vel í vatninu. Farið er í köfun, flot, öndunaræfingar, skriðsunds og bringusunds fótatök og bætt svo smá saman handatökunum inní. Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að gleði og ánægju af að hreyfa sig í vatninu.