

Skólaíþróttir 4.bekkur.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

4

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 hreyfipörf, 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 4. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VHLS Skólaíþróttir fyrir 4. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol t.d. ýmskonar hlaupaleiki.
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
- Sýnt framför í öllum sundaðferðum og synt 25 m. bringusund, 12 m. skólábaksund, 12 m. skrið og baksund með eða án hjálpartækja, stunga úr kropstöðu æfð.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- 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.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 4. bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Farið eftir leikreglum.
- Sýnt jákvætt viðhorf og þátttöku í öllu sem tekið er fyrir.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 4. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

VHLS Skólaíþróttir fyrir 4. 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 verkefni sem koma inná hin ýmsu svið hreyfiþroska og þjálfast í grunnhreyfingum. Unirstöðuatríði nokkurra hóp og einstaklingsíþróttar með hinum ýmsu áhöldum eru æfð. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu og þau æfa í grunnu og djúpu lauginni. Í 4.bekk aukast aðeins kröfurnar um aukna sundfærni og tækni í öndun og legu er bætt inní kennsluna auk þess sem unnið er að enn betri samhæfingu sundtaka. Farið er í köfun, flöt, 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 með.