

Skólaípróttir 3.bekkur.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

3

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 ýmiskonar 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 ýmiskonar verkefni sem koma inná ýmis svið íþrótta og hreyfiþroska.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

VS Skólaípróttir fyrir 3.bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaípróttir fyrir 3.bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol t.d ýmiskonar hlaupaleiki.
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Sýnt framför í sundaðferðum og synt 10 m. bringusund, 10 m. skólabaksund með eða án hjálpartækja, 12.m. skriðsund, 12.m baksund með eða án hjálpartækja. Kafa á rúmlega 1 m. dýpi.
- 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.

VS Skólaípróttir fyrir 3.bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Farið eftir leikreglum.

VS Skólaípróttir fyrir 3.bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Sýnt jákvæðni og tekið þátt í þeim viðfangsefnum sem verið er að fara í hverju sinni.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta.
- Tekið þátt í útvist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

VS Skólaíþróttir fyrir 3.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 3.bekk er halið áfram með vatnsaðlögun í gegnum leiki og unnið með það markmið að öllum líði vel í vatninu og smá saman aukin þjálfun í sundtökunum. Farið er í köfun, flot, öndunaræfingar, skriðsunds og bringusunds og baksunds tökin æfð. Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að gleði og ánægju af að hreyfa sig í vatninu.