

Skólaíþróttir 3.bekkur.

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 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 íþróttar og hreyfiþroska.

Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlögð kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsfnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki. kennsla, tilsögn og sýnikennsla.

Í sundkennslu er unnið með grunnþætti sundsins á líflegan hátt þannig að upplifun nemandans verði jákvæð og skemmtileg. Kennt er í leikjaformi auk sýnikennslu ofaní laug.

Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmiskonar verkefnum við hæfi.

Námsmat

Námsmat er margþætt og byggist á nokkrum þáttum.

Skráð námsmat í Mentor er tvíþætt. Annars vegar eru hæfniviðmið metin sífellt yfir skólaárið og hins vegar fá nemendur lokamat í hverri námsgrein tvisvar á skólaárinu.

Einkunnaskali sem notaður er til að meta viðmið úr námskrám er eftirfarandi:

* Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

X Hæfni ekki náð

Námsmat sem notað er sem lokamat er:

A = Framúrskarandi

B+ = Mjög góð hæfni og frammistaða

B = Góð hæfni og frammistaða

C+ = Á góðri leið

C = Sæmileg hæfni og frammistaða

D = Hæfni og frammistöðu ábótavant

VS Skólaíþróttir fyrir 3.bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaíþróttir 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 Skólaíþróttir fyrir 3.bekk - Félagslegir þættir

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

VS Skólaíþróttir 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 útivist 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.

- 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 aukið þjálfun í sundtökunum. Farið er í köfun, flot, öndunaræfingar, skriðsunds og bringusunds og baksunds tókin æfð. Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að gleði og ánægju af að hreyfa sig í vatninu.