

Skólaíþróttir 4.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 hreyfiþörf, 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 íþróttá og hreyfiþroska.

Kennsluáferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlögn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsfernið 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 meðal annars 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 4. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaíþróttir fyrir 4. 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.
- Sýnt framför í öllum sundaðferðum og synt 25 m. bringusund, 12 m. skólabaksund, 12 m. skrið og baksund með eða án hjálpartækja, stunga úr kropstöðu æfð.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Tekið þátt í stöðluðum könnunum.
- 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 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.

VS Skólaíþróttir fyrir 4. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugataka og hreyfinga.
- 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.

VS Skólaíþróttir fyrir 4. 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 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 inni kennsluna auk þess sem unnið er að enn betri samhæfingu sundtaka. Farið er í köfun, flot, 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.