

Skólaíþróttir 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 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 íþróttar og hreyfiproska.

Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Fyrstu skólaárin hafa börn yfirleitt mikla hreyfipörf, gleðjast yfir hverjum leik og hafa til að bera eðlislæga forvitni sem knýr þau áfram í könnun á umhverfi sínu. Við skipulagningu kennslunnar þarf að koma til móts við þessa þætti og viðhalda áhugahvöt þeirra. Skynhreyfileikir, hlutverkaleikir, hlaupaleikir og markvissar æfingar sem efla skynfæri líkamans og bæta gróf- og finnhreyfingar eiga að skipa stóran sess í skólaíþróttum fyrstu skólaárin. Áhersla er á virðingu og umburðarlyndi. Helstu viðfangsefni í skólaíþróttum í 1. til 4. bekk eru hlaup, hopp, kast og grip, spyrnur og jafnvægi í kyrrstöðu og á hreyfingu. Kollhnisar og veltur, gripstyrkur, búkstyrkur og stöðugleiki, samhæfing augna og handa/fóta með og án bolta og þol í hlaupi.

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

Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmskonar 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)**
- Framvinda

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 einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

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 á viku. Nemendur búa yfir mikilli hreyfipörf 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 hreyfiproska og þjálfast í grunnhreyfingum eins og að hoppa, stökkva, klifra, rúlla, hanga, kasta, grípa, rekja og fl. með hinum ýmsu áhöldum.