

4.b Skólasund

Kennarar: Úlfur Arnar Jökulsson

4

Markmið með þessari lotu er að:

Vinna samkvæmt hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskóla í skólaíþróttum.

Námsgögn sem við notum:

Staðalbúnaður sundlauga.

Kennsluhættir í lotunni:

Leikir, sund með og án hjálpartækja, þrek o.fl.

Námsmat:

Nemendur metnir út frá hæfniviðmiðum og lokamat í lok skólaárs.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol.
- Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Félagslegir þættir

- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.
- Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.