

5.b Skólaípróttir

Kennarar: Úlfur Arnar Jökulsson

5

Markmið með þessari lotu er að:

Vinna samkvæmt hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskóla í skólaípróttum.

Námsgögn sem við notum:

Staðalbúnaður íþróttahúsa.

Kennsluhættir í lotunni:

Leikir, þrautir, íþróttir, þrek o.fl.

Námsmat:

Nemendur metnir út frá hæfniviðmiðum og lokamat í lok skólaárs.

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

- Gert æfingar sem reyna á þol.
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum.
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Skólaíþróttir fyrir 1.-4. bekk - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

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

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.
- Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

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

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

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.

- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Félagslegir þættir

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Skólaíþróttir fyrir 5.-7. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.