

7.b Skólaípróttir

Kennarar: Erna Matthíasdóttir

7

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.

Skólaípróttir 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.

Skólaípróttir fyrir 1.-4. bekk - Félagslegir þættir

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

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

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir og sundiðkun.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.
- Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í ípróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, ípróttum 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.

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

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

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

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.

- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.
- 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.
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á 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.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.
- Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi

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.
- Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.
- Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.
- Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.
- Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
- Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
- Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.
- Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.

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.

