

Skólaíþróttir 5-7

Kennarar: Atli Freyr Rúnarsson; Axel Sveinsson

5, 6, 7

Markmið:

Að nemandi þjálfist í æfingum og leikjum sem reyna á samspil skynfæra.

Að nemandi þjálfist í æfingum með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippubönd, bolta, bekki og baunapoka.

Að nemandi taki þátt í ýmsum leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf.

Að nemandi taki þátt í æfingum og leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk.

Að nemandi taki þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, hraða og fleira.

Námsefni:

Handbækur og aðalnámskrá grunnskóla

Kennsluaðferðir:

Fjölbreyttir kennsluhættir sem stuðla að bættri hreyfifærni og betri líkamsvitund. Kennsla fer fram í íþróttahúsi að vetri en úti að hausti og vori.

Námsmat:

Símat auk staðlaðra þol prófa.

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.

Skólaípróttir 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

Skólaípróttir 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.
- Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.

Skólaípróttir 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.

