

Íþróttir 5.bekkur

Meginmarkmið íþróttakennslunnar í 4.-5.bekk er að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fín- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Byrjað að kenna grunnatriði ýmissa íþróttagreina og reglur sem þar gilda. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum og upplifi sig jákvætt og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi fatnað.

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

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

Félagslegir þættir

Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- 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.

Heilsa og efling þekkingar

Hæfniviðmið

Að nemandi geti

- skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,
- útskýrt líkamlegan mun á kynjum,
- notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,
- þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga,
- sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,
- sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir,
- gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,
- tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum,
- tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

Öryggis- og skipulagsreglur

Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

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

Kennsluhættir

- Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi, Hópinu (fjölnota íþróttahús) og úti.
- Kennst er tvisvar í viku, 40 mínútna tímar.
- Kennst er í formi leikja, stöðvahringja, áhaldahringja og valtíma.
- Kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur og fyrirkomulag.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Að hausti og vori er útikennsla í íþróttum í 4 vikur í senn. Ef að veður leyfir.

Námsmat

Námsmatið er tvíþætt, prófseinkunn og starfseinkunn.

Prófseinkunn (50%)

- Píptest tvisvar á ári.
- 60m spretthlaup tvisvar á ári
- Hreysti: Velja eitt.
 - Armbeygjur
 - Dýfur
 - Upphýfingar
 - Langstökk án atrennu
 - Klifrað í kaðal
- Færni í boltaíþróttum
Velja aðra hvora greinina.
 - Fótbolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
 - Körfubolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
- Leikfímifærni: Nemandi þarf að sýna 2 samsettar æfingar á dýnu.

Starfseinkunn (50%)

- Mæting
- Virkni í tímum/ þátttaka.
- *Íþróttamannsleg framkoma*
 - í búningsklefa,
 - við kennara og annað starfsfólk,
 - *inni á vellinum* (hvernig nemandi kemur fram við aðra nemendur í sama liði, og andstæðinga),
 - hvernig nemendur mæta tapi og sigrum,
 - samvinna (aðstoða þá sem þurfa á hjálp að halda í íþróttinni hverju sinni).
- Umgengni
 - í íþróttahúsinu,
 - í búningsklefa,
 - hvernig farið er með áhöld og eigur skólans og íþróttahússins.

Vitnisburður- nemendur fá umsögn í foreldraviðtölum yfir veturinn og gefið er í tölustaf/bókstaf (fer eftir hvað við á) + umsögn að vori.