

Námsvísir:
Íþróttir miðstig 2008 - 2009
4. – 6. bekk

Kennarar:

Helgi Jens Hlíðdal, Lárus Viðar Stefánsson,
Þórunn Óskarsdóttir

Íþróttir og sund eru mjög tengd okkar daglega lífi og því er mjög mikilvægt að nemendur geri sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar. Á tímum þar sem tæknivæðingin ræður ríkjum er hreyfing nauðsynleg bæði fyrir andlega og líkamlega líðan nemenda.

Fjölbreytni í íþróttum hvetur börn til dáða og stuðlar að betri námsárangri. Á þessu stigi er lögð áhersla á að kynna fyrir nemendum mismunandi tegundir íþróttar og leikja.

Markmið:

Sund:

Að nemandi:

- ✓ Öðlist færni og sjálfstraust til að vinna í vatnsumhverfi.
- ✓ Læri björgunaraðferðir úr vatni
- ✓ Auki færni í bringu- bak- og skriðsundi.
- ✓ Læri grunnatriðin í flugsundi
- ✓ Viðhaldi öryggis- og umgengisreglur.

Íþróttir:

Að nemandi:

- ✓ Vinni áfram með gróf- fín- og samsettar hreyfingar.
- ✓ Tileinki sér reglur og sjálfstjórn í leikjum sem öðrum verkefnum.
- ✓ Læri grunnatriði og reglur í hinum ýmsu íþróttagreinum.
- ✓ Viðhaldi öryggis- og umgengisreglum.

Kennsluaðferðir og leiðir að markmiði

Sund:

- ✓ Unnið verður með verklegar æfingar s.s. sunðaðferðir, stungu, köfun, leiki.
- ✓ Sýnikennsla á bakka.
- ✓ Hópavinna, paravinna, einstaklingsvinna.
- ✓ Innlagnir.

Íþróttir:

- ✓ Verklegar æfingar.
- ✓ Hópavinna, paravinna, einstaklingsvinna.
- ✓ Innlagnir, sýnikennsla.

Námsgögn:

Sund:

- ✓ Sundblöðkur, kútar, korkar, köfunarhringir og fleira tilfallandi.

Íþróttir:

- ✓ Áhöld fyrir íþróttakennslu eru margþætt og fjölbreytt.

Námsmat:

Sund:

- ✓ Stöðupróf, lokapróf.
- ✓ Frammistöðumat (hegðun, virkni og áhugi í tímum).

Íþróttir:

- ✓ Símat.
- ✓ Í lok hvers þema er frammistaða nemanda metin.
- ✓ Frammistöðumat (hegðun, virkni og áhugi í tímum).
- ✓ Í einstökum greinum er árangur nemenda mældur útfrá fyrirfram ákveðnum viðmiðum (píptest, frjálssar íþróttir).