**Bekkur:** 1.bekkur

**Námsgrein:** Íþróttir og Sund

**Kennari:** Daria Borkowska

**Tímafjöldi:** 3 stundir  
  
**Íþrottir:**1) Líkamsrækt.

Virkni í:

a) athafnir og leikir um stefnumörkun og reglu;

b) hlaupaleikir;

c) leikir og athafnir á vettvangi;

d) mótor-didactic leikir á sviði;

e) gönguleiðir;

f) skíðaganga;

g) hindranabrautir á landsvæði;

h) leiki liðsins á vellinum;

i) stutt hlaup: 30-60 m;

j) meðallengd og lengd: 200-600 m;

k) að kasta bolta eða þungum bolta (1 kg)

2) Heilsuþjálfun.

Nemandi tekur:

(a) upphafsstöður fyrir standæfingar;

b) upphafsstöður fyrir knattspyrnuæfingar;

c) upphafsstöður fyrir að setjast niður;

d) upphafsstöður fyrir lygaæfingar;

e) upphafsstöður fyrir æfingar í stuðningi.

Nemandi framkvæmir a) armæfingar; b) hálsæfingar; c) fótæfingar; d) stofnæfingar; (e) framúrsnúningur frá studdri sveit til stuðnings; f) framhlið að aftan á stigum; g) stökkreip;

h) jafngildar ókeypis æfingar; i) hoppar yfir bekkinn.

Nemandi virkur í:

a) stökkleikir og leikir; b) leikir og leikir með festingu; c) leikur og leikur á öllum mjölum; d) sleði; e) leikir og athafnir í snjónum.

3) Íþróttir alls lífs og tómstunda.

Nemandinn tekur virkan þátt í:

a) leikir og kastleikir;

b) leikir og sparkleikir;

c) leikir og hreyfingarleikir með smáhandbolta;

d) leikir og mótorleikir með litlum körfubolta;

e) leikir og hreyfileikir með smáblaki;

f) smáfótbolti;

g) lið: dodgeball, skótbolti;

4) Öryggis- og heilbrigðisfræðsla.

Nemandi:

a) þekkir aðferðirnar við vernd og sjálfsvörn við leikfimiæfingar og önnur hreyfiverkefni;

b) æfingar til að leiðrétta líkamsstöðu;

c) þekkir reglur um notkun íþróttamannvirkja;

d) veit hvernig á að æfa staðsetningu á öruggan hátt;

e) veit hvernig á að spá fyrir um ógn við heilsu eða líf;

f) getur notað íþróttabúnaðinn í samræmi við ætlaðan tilgang;

g) getur borið, lyft, hreyfað og komið fyrir íþróttabúnaði á vinnuvistfræðilegan hátt fyrir, á meðan og eftir námskeið;

i) þátttaka í íþróttakennslu eingöngu í íþróttafötum.  
  
 **Sund:**  
Markmið**:**

* Að venja nemendur við vatn og kenna undirstöðuatriði sundkennslu
* Að fara í kaf og ná góðu rennsli
* Að tilfinning fyrir hvers konar hreyfingum í vatni verði meiri og öruggari.

Nemendur nái tökum á.

* Að blása 10x í röð í vatnið, færa andlit í kaf
* Fljóta á bringu og baki, með eða án hjálpartækja
* Bringusundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpartækja
* Skriðsundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpartækja
* Að ganga með andlit í kafi, 2 - 2,5 metra eða lengra