**Bekkur:** 3 b. - 4 b. **Námsgrein:** Íþróttir og Sund

**Kennari:** Daria Borkowska

**Tímafjöldi:** 3 stundir

**Íþróttir:**  
  
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:**  
  
**Félagsþroski - tilfinningaþroski - siðgæðisþroski**

- fái tækifæri til að þróa ný afbrigði af þekktum leikjum og yfirfæra þá að sundstað

- þjálfist í fjölbreyttum samvinnuverkefnum, s.s. ýmsum hópleikjum, sundknattleik, boðsundsleikjum

- taki þátt í leikjum og æfingum í vatni sem auka vellíðan og styrkja samskipti

**Líkamsþroski - fagurþroski**

- taki þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamsþol, s.s. eltingaleikjum, boðsundsleikjum, boltaleikjum kafsundsleikjum

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s. kraftleikjum, boltaleikjum

- þjálfist í þrekæfingum í leik, s.s. að sitja á flám og róa

- þjálfist í þrekæfingum í leik, s.s. þar sem þrír og þrír eru saman og tveir toga einn

**Skynþroski - hreyfiþroski**

- taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að, bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi, baksundi, flugsundi

- taki þátt í ólíkum sundleikjum sem krefjast, hlustunar, takts (rytma), samhæfingar, samvinnu

- nái tökum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s. 25 m bringusundi

- nái tökum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s. 12 m skólabaksundi

- nái tökum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s. 12 m skriðsundi, með eða án hjálpartækja

- læri að stinga sér úr kroppstöðu af bakka eða stiga

- nái tökum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s. 12 m baksundi, með eða án hjálpartækja

- þjálfist í útfærslu samsettra hreyfinga með fjölbreytilegum áhöldum

**Vitsmunaþroski**

- þjálfist í að fylgja settum öryggisreglum

- fái tækifæri til að þróa ný afbrigði af þekktum leikjum yfir á sundstað

- skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar

**Kennsluaðferðir**

Verklegar æfingar

**Námsmat**

Endurgjöf

Frammistöðumat