

Minnispunktur vegna íþróttakennslu

Íþróttaföt:

- ♦ Stuttbuxur, hjólabuxur, síðar æfingabuxur o.þ.h.
- ♦ Bolir (stutterma, síðerma)
- ♦ Nemendur skulu vera í sokkum með stjörnum undir eða í tátíljum með gúmmísóla í íþróttakennslunni nema einhverjar ástæður séu þess valdandi að þeir þurfi að vera í íþróttaskóm. Sokkar án stoppara (stjarna) eru mjög sleipir og eru því ekki heppilegir í íþróttakennslunni. Ekki er æskilegt að nemendur séu á tánum.

Námsmat:

- ♦ Nemendur fá skriflega umsögn tvisvar yfir skólaárið þar sem tekið er m.a mið af virkni, áhuga, ástundun, færni, hegðun/framkomu og samvinnu nemandans við aðra nemendur og kennara.

Kannanir:

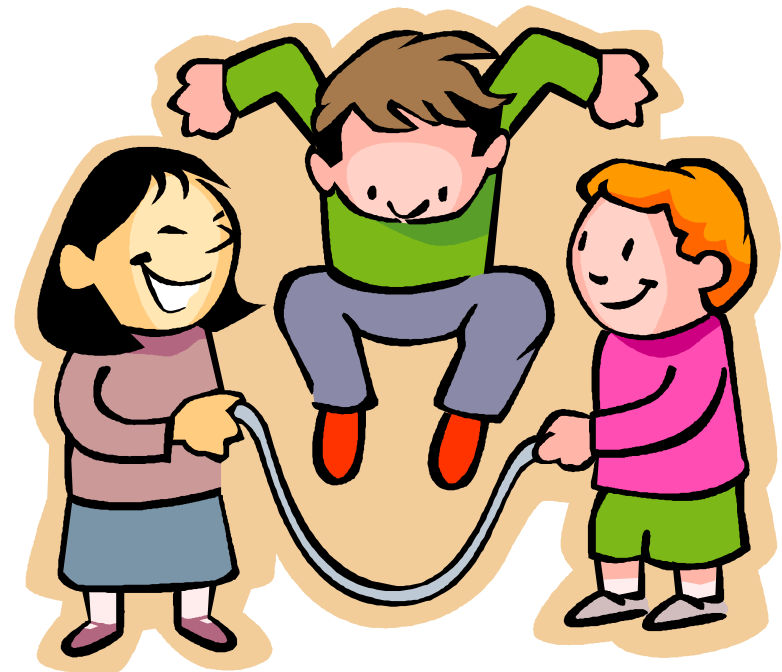
- ♦ Stefnt er að því að nemendur taki nokkrar kannanir í vetur t.d. hreyfiproskapróf, fjölþrepapolpróf, langstökk án atr., spretthlaup, sipp, liðleika, kraft o.fl.

Ef eitthvað kemur upp á í íþróttatímum, fyrir og/eða eftir íþróttatíma, þá endilega hafið samband við mig sem fyrst svo hægt sé að bregðast við því sem fyrst. Eins ef einhverra hluta vegna nemandi getur ekki tekið þátt eða á við einhver vandamál að stríða sem þið teljið að hafi áhrif á íþróttaiðkun nemandans þá endilega hafið samband við mig.

Hrafnhildur Sævarsdóttir
Íþróttakennari
hrafnhs@sjalandsskoli.is



Íþróttir - líkams- og heilsurækt 1. og 2. bekkur



Hrafnhildur Sævarsdóttir
Íþróttakennari

Markmið skólaíþróttar

- ◆ Að örva grunnhreyfingar nemenda og þroska tauga-kerfið meðal annars með fjölbreyttum leikjum og æfingum.
- ◆ Að bæta líkamshreyfni og líkamsreisn nemenda, meðal annars með markvissri þjálfun þrekbátta, þols, krafts og hraða, og æfingum sem bæta líkamsstöðu og líkamsreisn.
- ◆ Að koma til móts við sköpunarþörf barna og leikræna tjáningu.
- ◆ Að efla nemandann sem félagsveru, kenna honum að taka tillit til annarra og beita sveigjanleika í samskiptum.
- ◆ Að auka skilning og hæfni nemenda til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum og auka innsæi nemenda í tilfinningar sínar og tilfinningar annarra.
- ◆ Að auka þekkingu og skilning nemenda á starfsemi líkamans og áhrifum skipulagðrar þjálfunar á líkama og heilsu.
- ◆ Að aðstoða nemendur við að finna sér leiðir til líkams og heilsuræktar og að nemendur tileinki sér orðaforða, málfráttir og hugtök sem tengjast íþróttum, líkams- og heilsurækt.

Námsþættir

Smáleikir

Leikir verða uppistaðan í íþróttakennslunni í vetur. Í þeim fá nemendur útrás fyrir hreyfi- og sköpunarþörf sína. Í leikjum lærist nemendum að fara eftir reglum og taka tillit til annarra.

Boltaleikir

Í æfingum og leikjum með bolta efla nemendur alhliða þroska sinn ásamt því að auka við reynsluheim sinn og kunnáttu.

Boltaleikir veita útrás fyrir hreyfiþörf og spennu.

Hreyfitjáning

Dans, hreyfing með og án tónlistar, ýmsir leikir og æfingar teljast til hreyfitjáningar. Í hreyfitjáningu er höfðað til hugmynda- og flugs, sköpunar- og túlkunarhæfileika nemenda.

Þrautabrautir

Nemendur eru látnir leysa mismunandi verkefni af hendi annað hvort í hópum eða ein og sér. Þessi verkefni efla grunnhreyfingar og líkamsburð ásamt því að auka kraft, styrk, þol og áræðni.

Frjálsíþróttir

Frjálsíþróttir reyna alhliða á líkamann, efla hreyfiþroska og auka afkastagetu hans og styrk.

Útivist

Að hausti og vori verða útiþróttir. Skólalóð og nánasta umhverfi skólans verður nýtt til útiveru.

Heilsuvernd

Vekja áhuga nemenda á hvers kyns hreyfingu. Að nemendur taki þátt í umræðu um umhirðu líkamans og tileinki sér hreinlæti að lokinni kennslu.

Minnispunktur vegna íþróttakennslu

Fyrir íþróttatíma:

- 1 Bíða eftir að starfsmaður/kennari hleypi nemendum inn í klefa.
- 2 Hengja fötin snyrtilega upp á snaga áður en farið er í íþróttatíma og ganga snyrtilega um búningsklefann.
- 3 Hljóð og rólegaheit í búningsklefa
- 4 Komum vel fram hvert við annað
- 5 Nemendur bíða rólegir inni í búningsklefa eftir að íþróttakennari komi og fylgi þeim inn í íþróttasalinn.

Í íþróttatíma:

- 1 Þegar kennari flautar í kennslustund skulu nemendur stoppa, þagna og bíða eftir fyrirmælum frá kennara.
- 2 Kennari gefur leyfi til að nota áhöld svo ekki verði óþarfa slys á nemendum.
- 3 Koma vel fram hvert við annað.

Eftir íþróttatíma:

- 1 Klæða sig úr íþróttafötunum og fara í öll fötin sín.
- 2 Setja íþróttafötin strax í töskuna.
- 3 Fara í sturtu (ekki skylda)
- 4 Hljóð og rólegheit í klefum og á leið inni inn á heimasvæði

Verum kurteis við hvort annað, kennara og annað starfsfólk.

Útikennsla að hausti og vori

Verður eins lengi og veður leyfir. Börnin þurfa að vera mjög vel klædd þann dag sem íþróttir eru þ.e. ef það er rigning þá koma þau í stígvélum og regnfötum. Ef veður er gott koma þau í íþróttafötum ekki í gallabuxum eða öðrum stífum fatnaði sem erfitt er að hreyfa sig í.