

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 3. bekkur
skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Guðríður S. Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi geti: - Gert æfingar sem reyna á þol. - Geta gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans. - Geta tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni. - Geta gert almennar liðleikaæfingar. - Geta gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri. - Geta gert einfaldar rytmískar æfingar. - Geta tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska. - Geti tekið þátt í stöðluðum prófum.	Leikir og stöðvabjálfun.	Umsögn Símat í tímum Stöðumat í: - Kollhnís - Sprellikarlahopp - Sippi - Kaðli
Félagslegir þættir	Nemandi geti:	Keppnisleikir	Umsögn

	• Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum. • Geta skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik. • Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum. • Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.,		
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi geti: • Geta sett sér einföld markmið í íþróttum. • Geti þekkt helstu líkamshluta. • Geta tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi. • Geta tekið þátt í leikjum. • Geta þekkt hvað felst í heilsueflandi lífverni. • Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni. • Geta skilið gildi viðeigandi fatnaðar og		Umsögn

	búnaðar til útivistar og notkunar hans. • Geta tekið þátt í skipulagðri útvist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta. • Geta skilið gildi viðeigandi fatnaðar og búnaðar til útivistar og notkunar hans. • Geta ger einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum.		
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi geti: • Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum. • Geta gert viðvart ef óhapp verður. • Geta skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum tíð allar íþróttir.		Umsögn
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi			
Lokanámsmat: Umsögn.			