

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 5. bekkur**  
**Skólaárið 2019 – 2020**



**Kennarar:** Guðríður S. Brynjarsdóttir

**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á þol.</li> <li>• Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</li> <li>• Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> <li>• Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.</li> </ul>	Leikir og stöðvaþjálfun.	Umsögn  Stöðumat í: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollhnís</li> <li>• Sprellikarlahopp</li> <li>• Sippi</li> <li>• Kaðli</li> <li>• Bringusundi</li> <li>• Skriðsundi</li> <li>• Baksundi</li> <li>• Skólabaksundi</li> <li>• Stungu af laugarbakka</li> </ul>
<b>Félagslegir þættir</b>	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</li> <li>• Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn

<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</li> <li>• Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> </ul>		Umsögn
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>		Umsögn
<b>Námsgögn:</b> Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
<b>Lokanámsmat:</b> Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 5. sundstig.			