

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 2. bekkur
skólaárið 2020 – 2021



Kennari: Guðríður S Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol. • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. 	Leikir og stöðvaþjálfun.	Umsögn Stöðumat í: <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sippi • Kaðli • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Stungu af laugarbakka
Félagslegir þættir	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. • Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans 	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi geti:		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga. • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. • Tekið þátt í stöðluðum prófum • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. • Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum 		Umsögn

	sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 2. sundstig			