

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 4. bekkur
Skólaárið 2020– 2021



Kennari: Guðríður S Brynarsdóttir

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol. • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Synt sporðök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. • Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Sýnt enfaldar hreifingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. 	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Umsögn</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sipp • Kaðli • Hreystigreip • Þolhlaup • • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Stungu af laugarbakka

Félagslegir þættir	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. • 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: <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. • Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. • Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, 		Umsögn

	<p>íþróttum og líkamlegri áreynslu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. • Tekið þátt í útivist og og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 		Umsögn
<p>Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.</p>			
<p>Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 4. sundstig</p>			