

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 1. bekkur**  
**skólaárið 2021 – 2022**



**Kennari:** Guðríður S. Brynjarsdóttir, Þórunn Tómasdóttir, Judit Sóphusdóttir

**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á þol.</li> <li>Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.</li> <li>Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</li> <li>Náð 1.stigi í sundi</li> <li>Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> </ul>	Leikir og stöðvabjálfun.	<p>Umsögn</p> <p>Símat í tímum</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kollhnís</li> <li>Sprellikarlahopp</li> <li>Sippi</li> <li>Kaðli</li> <li>Bringusundi</li> <li>Skólabaksundi</li> <li>Fara í kaf 10x</li> <li>Flot</li> </ul>
<b>Félagslegir þættir</b>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> </ul>		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga.</li> <li>• Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</li> <li>• Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.</li> <li>• Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum</li> </ul>		
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul>		Umsögn
<p><b>Námsgögn:</b> Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.</p>			
<p><b>Lokanámsmat:</b> Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 1. sundstig</p>			