

Námsáætlun fyrir skólaþróttir - 3. bekkur
skólaárið 2021– 2022



Kennari: Guðríður S Brynjarsdóttir
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<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. Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Náð 3.stigi í sundi Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. 	Leikir og stöðvaþjálfun.	<p>Umsögn</p> <p>Símat í tímum</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kollhnís Sprellikarlahopp Sippi Kaðli Bringusundi Skriðsundi Baksundi Skólabaksundi Kafa eftir hlut
Félagslegir þættir	<p>Nemandi geti:</p> <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.• Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.• Tekið þátt í stöðluðum prófum.		
--	--	--	--

Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 		Umsögn
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 3. sundstig			