

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 1. bekkur
skólaárið 2022 – 2023



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 1.stigi í sundi • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. 	Leikir og stöðvapjálfun.	<p>Umsögn</p> <p>Símat í tímum</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sippi • Kaðli • Bringusundi • Skólabaksundi • Fara í kaf 10x • Flot
Félagslegir þættir	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. 	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. 		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
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 1. sundstig</p>			