

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 2. bekkur  
skólaárið 2022 – 2023**



**Kennari:** Guðríður S Brynjarsdóttir og Erla Jaóhannsd  
**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 2.stigi í sundi</li> <li>Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> </ul> | Leikir og stöðvaþjálfun. | <p>Umsögn<br/>Símat og virkni 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>Marglittuflot</li> <li>Hoppa af bakka í laug</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> <li>Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans</li> </ul>  | Keppnisleikir            | Umsögn  |
| <b>Heilsa og efling þekkingar</b>          | Nemandi geti:  |                          | Umsögn  |

|                                    |  |  |        |
|------------------------------------|--|--|--------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> <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> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.</li> <li>• Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</li> </ul> |  |        |
| <b>Öryggis- og skipulagsreglur</b> | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum</li> </ul>   |  | Umsögn |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. |  |  |
| <b>Námsgögn:</b><br>Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.     |   |  |  |
| <b>Lokanámsmat:</b><br>Umsögn.<br>Í skólasundi er stuðst við 2. sundstig |   |  |  |