

Námsáætlun fyrir skólaþróttir - 3. 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 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 | | | |