

**Námsáætlun fyrir skólaþróttir - 4. bekkur**  
**Skólaárið 2022– 2023**



**Kennari:** Guðríður S Brynjarsdóttir og Sigurrós Ösp Rögnvalds  
**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p>	<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>• Synt sporðök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> <li>• Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum.</li> <li>• Sýnt enfaldar hreifingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</li> </ul>	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Umsögn Símat í tíma</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollhnís</li> <li>• Sprellikarlahopp</li> <li>• Sipp</li> <li>• Kaðli</li> <li>• Hreystigreip</li> <li>• Þolhlaup</li> <li>•</li> <li>• Bringusundi</li> <li>• Skriðsundi</li> <li>• Baksundi</li> <li>• Skólabaksundi</li> <li>• Flugsundsfótatök</li> <li>• Stungu af laugarbakka</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Náð 4.stigi í sundi</li> </ul>		
<b>Félagslegir þættir</b>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</li> <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>	<p>Nemandi geti:</p> <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>• Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</li> <li>• Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.</li> </ul>		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.</li> <li>• Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.</li> <li>• Tekið þátt í útivist og 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>	<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 4. sundstig</p>			