

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 5. bekkur
Skólaárið 2022 – 2023



Kennarar: Guðríður S. Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

| Námsþættir | Hæfniviðmið | Kennsluhættir/leiðir | Námsmat |
|--|---|--------------------------|--|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol. • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. • Náð 5.stigi í sundi • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. | Leikir og stöðvaþjálfun. | Umsögn Símat í tímum Stöðumat í: <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sippi • Kaðli • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Flugsundssfótatök • Stungu af laugarbakka • Kafað eftir hlut • Marvaði • Fatasund |
| Félagslegir þættir | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð | Keppnisleikir | Umsögn |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--------|
| | <p>og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. | | |
| Heilsa og efling þekkingar | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. | | Umsögn |
| 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 |
| Námsgögn: | | | |

Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.

Lokanámsmat:

Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 5. sundstig.