Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 4. bekkur
Skólaárið 2023– 2024

Kennari: Guðríður S Brynjarsdóttir
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi geti: • Gert æfingar sem reyna á þol. • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. • Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Sýnt enfaldar hreifingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.	Leikir og stöðvaþjálfun.	Umsögn Símat í tíma Stöðumat í: • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sipp • Kaðli • Hreystigreip • Þolhlaup • • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Flugsundsfótatök • Stungu af laugarbakka

	• Náð 4.stigi í sundi		
Félagslegir þættir	Nemandi geti: • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. • 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: • 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. • Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. • Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.		Umsögn

<table>
<tr><td></td><td>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.
Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.
Tekið þátt í útivist og og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Öryggis- og skipulagsreglur</td><td>Nemandi geti:
Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</td><td></td><td>Umsögn</td></tr>
<tr><td colspan="4">Námsgögn:
Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Lokanámsmat:
Umsögn.
Í skólasundi er stuðst við 4. sundstig</td></tr>
</table>