

Námsáætlun fyrir skólaþróttir - 3. bekkur
skólaárið 2019– 2020



Kennari: Guðríður S Brynarsdóttir
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. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. 	Leikir og stöðvaþjálfun.	<p>Umsögn</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kollhnís Sprellikarlahopp Sippi Kaðli Bringusundi Skriðsundi Baksundi Skólabaksundi Stungu af laugarbakka
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	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. 		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum 		<p>Umsögn</p>

	sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 3. sundstig			