

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 5. bekkur
Skólaárið 2018 – 2019



Kennarar: Guðríður S. Brynjarsdóttir og Kolbeinn S. Jósteynsson

Tímalfjöldi: 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. • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. 	Leikir og stöðvaþjálfun.	Umsögn Stöðumat í: <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sippi • Kaðli • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Stungu af laugarbakka
Félagslegir þættir	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. 	Keppnisleikir	Umsögn

Heilsa og efling þekkingar	Nemandi geti: <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 lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. 		Umsögn
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 5. sundstig.			