

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 1. bekkur
skólaárið 2024 – 2025



Kennari: Guðríður S. Brynjarsdóttir

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. • Náð 1.stigi í sundi • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. | <p>Leikir og stöðvabjálfun.</p> <p>Íþróttahús lokað vegna viðgerða. Íþróttakennsla úti í formi hlaupa og leikja. Inni í matsal ef veður er slæmt. Verður þannig allavega út okt.</p> | <p>Umsögn Símat í tímum</p> <p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sprellikarlahopp • Sippi • Kaðli • Bringusundi • Skólabaksundi • Fara í kaf 10x • Flot |
| Félagslegir þættir | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. | 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. <p>Tekið þátt í stöðluðum prófum Íþróttahús lokað lítið um próf</p> | | |
| 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 |
| <p>Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.</p> | | | |
| <p>Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 1. sundstig</p> | | | |