

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 5. bekkur  
Skólaárið 2024 – 2025



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

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

Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.

**Lokanámsmat:**

Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 5. sundstig.