

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 1. bekkur



Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi getur: Gert æfingar sem reyna á þol. <ul style="list-style-type: none"> Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. 	Leikir og stöðvaþjálfun	Umsögn Prófþættir í skólaíþróttum
Félagslegir þættir	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum 	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og 	Fræðsla	Umsögn

	brugðist við óhöppum		
--	----------------------	--	--

Lokanámsmat:

Námsmat í táknum.

Í skólasundi er stuðst við 1. sundstig.