

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 2. bekkur



Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Nemandi getur: Gert æfingar sem reyna á þol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. • Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. 	Leikir og stöðvaþjálfun	Umsögn Prófþættir í skólaíþróttum
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. 	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn-og afstöðu hugtaka og hreyfinga. • Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

	<p>æfingum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-,skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum 	Fræðsla	Umsögn
<p>Lokanámsmat: Námsmat í táknum. Í skólasundi er stuðst við 2. sundstig.</p>			