

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 4. 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. • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. 	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 	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma

	<p>leikreglum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 		
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 æfingum. • Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. • Tekið þátt í útivist og búið sér til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólakverfið sitt og þekkt göngu-og hjólaleiðir nærumhverfis. • Sett sé einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

	unnið að þeim. <ul style="list-style-type: none"> • Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum 	Fræðsla	Umsögn
Lokanámsmat: Námsmat í táknum. Í skólasundi er stuðst við 4. sundstig			