

Námsáætlun fyrir skólaþróttir- 5. bekkur



Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka. 	Leikir og stöðvaþjálfun	Stöðumat í: Prófþættir í skólaþróttum
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapar. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. 	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma

	<ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp - og einstaklingsíþrótt. 		
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tenglum við íþróttir og sundiðkun. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 	Fræðsla	Umsögn

Lokanámsmat:

Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D.

Í skólasundi er stuðst við 5. sundstig