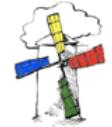


**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 5. bekkur
skólaárið 2019 – 2020**



Kennarar: Erna Hákonardóttir, Helena Hrund Ingimundardóttir og Hildur María Magnúsdóttir

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 loftháðpol. • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols. • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafnsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka. 	Leikir og stöðvaþjálfun	<p>Stöðumat í:</p> <p>Þolhlaupi Kaðli Boltafærni Hnébeygju Liðleika Armbeygjum Sippi Bringusundi Baksundi Skriðsundi Bakskriðsundi Kafsundi Marvaða Flugsunds fótataki Fatasundi Stungu af laugarbakka.</p>
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 	Keppnisleikir	Umsögn

	<p>efla liðsanda.</p> <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 lífernис 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 útvist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörur.	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 	Fræðsla	Umsögn

	stutta sundleið.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu, kútar, núðlur, hringir og kork.			
Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 5. sundstig			