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	Nemandi getur: • Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. • 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 kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka.	Leikir og stöðvaþjálfun	Stöðumat í: Þolhlaupi Kaðli Boltafærni Hnébeygju Liðleika Armbeygjum Sippi Bringusundi Baksundi Skriðsundi Bakskriðsundi Kafsundi Marvaða Flugsunds fótataki Fatasundi Stungu af laugarbakka.
Félagslegir þættir	Nemandi getur: • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapar. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að	Keppnisleikir	Umsögn

	efla liðsanda. • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp - og einstaklingsíþrótt.		
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi getur: • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis 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	Nemandi getur: • 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