

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 1. bekkur
skólaárið 2019-2020



Kennarar: Erna Hákonardóttir og Helena Hrund Ingimundardóttir.

Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi getur: Gert æfingar sem reyna á þol. <ul style="list-style-type: none"> • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. 	Leikir og stöðvaþjálfun	Umsögn
Félagslegir þættir	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum 	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi getur: <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 tenglum við íþróttir og sundiðkun. 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

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
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu, kútar, núðlur, hringir og kork.			
Lokanámsmat: Námsmat í táknum. Í skólasundi er stuðst við 1. sundstig.			