

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 2. 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: Gert æfingar sem reyna á þol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum.</li> <li>• Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> </ul>	Leikir og stöðvaþjálfun	<p>Umsögn Kollhnýs Sprellikallahopp Armbeygjur Liðleiki Sipp</p>
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</li> <li>• Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn-og afstöðu hugtaka og hreyfinga.</li> <li>• Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og</li> </ul>	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

	<p>æfingum.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.</li> </ul>		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-,skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>	Fræðsla	Umsögn
<p><b>Námsgögn:</b> Áhöld í áhaldageymslu, kútar , núðlur, hringir og kork.</p>			
<p><b>Lokanámsmat:</b> Námsmat í táknum. Í skólasundi er stuðst við 2. sundstig.</p>			