

**Námsáætlun fyrir skólaþróttir- 3. bekkur
skólaárið 2019 - 2020**



Kennarar: Erna Hákonardóttir, Helena Hrund Ingimundardóttir.

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"> • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. • Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Synt sporðök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. 	Leikir og stöðvaþjálfun	<p>Umsögn Kollhnýs Sprellikallahopp Armbeygjur Liðleiki Sipp Kaðall Bringusund Baksund Skriðsund Bakskriðsund</p>
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. • Skilið skipulagshugtök í 	Keppnisleikir	Umsögn

	<p>skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 		
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <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 tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. • Tekið þátt í útivist og búið sér til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólakverfið sitt og þekkt göngu-og hjólaleiðir nærumhverfis. 	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 3. sundstig.			