

**Námsáætlun Skólaíþróttir – 3. bekkur**  
**Skólaárið 2022-2023**

**Kennari: Jórunn Dagbjört Jónsdóttir**

**Tímafjöldi: 120 mín. á viku**

**Lykilhæfni:** Námsgreinin kemur inn á eftirfarandi þætti samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýnin hugsun
- Sjálfstæði og samvinnu
- Nýting miðla og upplýsinga
- Ábyrgð og mat á eigin námi.

**Grunnþættir:** Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex: Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun. Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

- Tekur ábyrgð á eigin námi.
- Virðir vinnufrið annarra.
- Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.
- Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.
- Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.
- Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.
- Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.

<b>Námsþættir</b>	<b>Hæfniviðmið</b>
<b>Íþróttir</b>	
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	Að nemendur geti <ul style="list-style-type: none"><li>• virkjað hreyfipörf</li><li>• þjálfað hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi</li><li>• þjálfað einfaldar hreyfingar sem reyni á lipurð og samhæfingu</li><li>• þjálfast í boltafærni og mismunandi boltaleikjum</li><li>• tekið þátt í stöðluðum prófum</li></ul>
<b>Félagslegir þættir</b>	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• lært að bregðast rétt við fyrirmælum kennara</li><li>• lært að vinna með þær tilfinningar sem fylgir því að vinna eða tapa</li><li>• gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans</li></ul>
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>útskýrt líkamlegan mun á kynjum</li> </ul>
<b>Öryggis og samskiptareglur</b>	Nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglur sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>
<b>Sund</b>	
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	Unnið eftir 1.sundstigi Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum.</li> <li>Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu.</li> <li>Flotið á bringu og baki.</li> <li>Gert bringusundsfótatök með hjálpartækjum.</li> <li>Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum.</li> <li>Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi.</li> <li>Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun.</li> <li>Gengið með andlit í kafi 2,5 metra.</li> <li>Hoppað af bakka.</li> <li>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna.</li> <li>Unnið vel og farið eftir fyrirmælum.</li> <li>Staðið í botni. Andað að sér, fært andlit í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.</li> <li>Gert baksundsfótatök.</li> <li>Gert skriðsundsfótatök.</li> <li>Flotið á baki</li> </ul>
<b>Öryggis og skipulagsreglur</b>	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"> <li>Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengni reglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>
<p><b>Námsgögn:</b>  Öll almenn áhöld íþróttahúsa  Öll almenn áhöld sundlauga</p> <p><b>Námsmat:</b> Símat yfir alla önnina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (“The Beep test).</li> <li>Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp).</li> <li>Námsmat í sundi er samkvæmt sundstígunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.</li> <li>Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum.</li> <li>Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A</li> </ul> <p><b>Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.</b></p>	

