

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.

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

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> útskýrt líkamlegan mun á kynjum |
| Öryggis og samskiptareglur | <p>Nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglur sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum |
| Sund | |
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <p>Unnið eftir 2.sundstigi</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. Unnið vel og farið eftir fyrirmælum. Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu. Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. Gert marglyttuflot með því að rétta úr sér. Synt 10 metra bringusund með eða án hjálpartækja. Synt 10 metra skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja. Spyrnt frá bakka og runnið með andlit í kafi 2,5 metra. Hoppað af bakka. Gert skriðsundsfótatök. Gert baksundsfótatök. Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna. |
| Öryggis og skipulagsreglur | <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengni reglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum |
| <p>Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa Öll almenn áhöld sundlauga</p> <p>Námsmat: Símat yfir alla önnina.</p> <ul style="list-style-type: none"> Próf í poli (loftháð og loftfirrt) (“The Beep test). Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp). Námsmat í sundi er samkvæmt sundstigunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum. Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum. Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á | |

kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.