

Námsáætlun Skólaíþróttir – 3. bekkur

Skólaárið 2022-2023

Kennari: Jórunn Dagbjört Jónsdóttir

Tímalfjöldi: 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 fylgi 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	Nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"> farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
Sund	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Unnið eftir 3.sundstigi Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"> synt 12 m bringusund synt 12 m skólabaksund synt 6 m skriðsunds fótatök með andlit í kafi og arma teygða fram synt 6 m baksunds fótatök kafað eftir hlut á 1-1,5 metra dýpi
Öryggis og skipulagsreglur	Að nemendur geti: <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 þoli (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 <p>Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.</p>	