

Námsáætlun Skólaíþróttir – 4. 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">• æfingar sem reyna á þol• hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi• sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu• sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt nokkrum mismunandi boltaleikjum• tekið þátt í stöðluðum prófum
Félagslegir þættir	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none">• unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að finna og tapa leikjum• skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum• 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 ● útskýrt líkamlegan mun á kynjum ● notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu ● þekkt heiti helstu líkamshluta. ● einfaldar mælingar og talningar í leikjum ● tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt.
Öryggis og samskiptareglur	<p>Nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
Sund	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Unnið eftir 4. sundstigi</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● synt 25 m bringusund ● synt 15 m skólabaksund ● synt 12 m skriðsund ● synt 12 m baksund ● flugsundsfótatök ● stungið úr kroppstöðu af bakka ● Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálparkæja stuttar vegalengdir
Öryggis og skipulagsreglur	<p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum 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

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.