

Námsáætlun Skólaíþróttir – 5. bekkur

Skólaárið 2022-2023

Kennari: Steinhórn Snær Þrastarson

Tímafföldi: 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">• gert æfingar sem reyna á loftháð þol• stuðlað að eflingu líkamsþroska, auki heilbrigði og þrek• sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum
Félagslegir þættir	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none">• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur tapast eða vinnst• viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda• tileinkað sér íþróttamannslega hegðun
Heilsa og efling þekkingar	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none">• gert æfingar fyrir heilbrigðu líferni• gert sér grein fyrir starfssemi líkamans• ratað um umhverfi sitt.
Öryggis og samskiptareglur	Nemendur geti: <ul style="list-style-type: none">• farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa við óhöppum

Sund	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Unnið eftir 5. sundstigi</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● synt 75 m bringusund ● synt 25 m skólabaksund ● synt 25 m skriðsund m/sundfit ● synt 12 m baksund ● stungið af bakka ● sótt hlut á 1-2 m dýpi eftir þrjá m kafsund ● troðið marvaða í 20-30 sek ● synt í fötum
Öryggis og skipulagsreglur	<p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa við óhöpp
<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>	