

Bekkur: 3. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Elísabet Kvaran & Guðmundur Þórðarson

Tímafjöldi: 3 tímar á viku

Námsgögn:

Íþróttahús og umhverfi

Sundlaug, sundföt

Íþróttaföt til að nota inni og úti

Handklæði: mælt er með að nemendur fari í sturtu eftir íþróttir

Lykilhæfni:

Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.

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

Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.

Efnisþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Hreyfing og afkastageta	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none">• Framkvæmt grunnhreyfingar eins og hlaupa, ganga, hoppa, stökkva og klifra• Framkvæmt grunnhreyfingar eins og köngulóu hlaup,	<ul style="list-style-type: none">• Sýnikennsla• Leiðbeina og endurtaka• Verklegar æfingar• Útskýringar og umræður• Fara yfir helstu líkamsheiti eins og höfuð, fótleggir, hendur, axlir, armar, magi, bak og kreppa ökkla	<ul style="list-style-type: none">• Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum• Matskvarði: metin viðmið – 4.tákn

	<p>froskahopp og gæsagangur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lokið 3.stigi í sundi • Leikir sem efla jafnvægi, sjónskyn, heyrn og snertingu • Tekið þátt í leikjum sem efla líkamsþol, styrk, hraða og viðbragð • Framkvæmt grunnhreyfingar í ýmsum knattleikjum • Gert ýmsar teygjuæfingar sem auka liðleika • Haft ánægju af því að hreyfa sig í íþróttatímum • Haft ánægju af því að hreyfa sig í sundtímum 		
Félagslegir þættir og samvinna	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum • Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum • Fari eftir fyrirmælum kennara • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma 	<ul style="list-style-type: none"> • Einelti, allir vinir og engin er eins • Ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnir samnemendum virðingu og kurteisi 		
Heilsa og velferð	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma 	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á að tileinka sér hreinlæti og vellíðan • Til að lungu, hjarta, vöðvar og önnur líffæri þroskist eðlilega þarf að hreyfa sig reglulega 	
Öryggi og skipulag	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundið sig öruggan í sundi • Farið eftir fyrirmælum starfsfólks í búningsklefa • Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt • Þvegið sér, þurrkað og klætt 	<ul style="list-style-type: none"> • Öryggismál í íþróttamannvirkjun • Fara eftir reglum sem snúa að umgengni í búningsklefa og fara eftir fyrirmælum og starfsfólks 	