

3. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsþáttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á þol. • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Kafað, velt sér af kviðá bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. • Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hopa. • Leikir sem efla leikni og útsjónarsemi og þol. • Æfingar með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippuband, bolta og baunapoka. <ul style="list-style-type: none"> • Stöðvar, áhaldabrautir. • Gólfæfingar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur. • Taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og í nærumhverfi. <ul style="list-style-type: none"> • Rennslis- og flotæfingar á bringu og baki. <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 metra bringusund. • 12 metra skólabaksund með eða án hjálpartækja. • 6 metra baksundsfótatök. • Kafa eftir hlut. • 8 m skriðsund. • kafað, velt sér á kvið og bak og 	<p>Námsefnið er kynnt fyrir nemendum, bæði munnlega og myndrænt.</p> <p>Við skólaíþróttakennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boltar • Mörk. • Körfur. • Dýnur • Gjarðir • Sippubönd • Baunapokar • Kubbar • Hestar • Rimlar • O. Fl. • Við sundkennsluna eru notuð ýmis tæki: • Sundfit • Flár • Kútar • Kafdót • Smááhöld • O. Fl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Námsmat kemur fram í Mentor.

3. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	öfugt og leikið sér í vatni.		
--	------------------------------	--	--

Námsþáttur: Félagslegir þættir			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. • Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta. • Taka þátt æfingum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. • Tjá skoðun sína á æfingum og leikjum. 		

3. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <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, magn – og afstöðuhugta og hreyfinga. • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru. Tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir. • Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans. • Æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð. • Umræða um markmið æfinga og leikja. • Æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun. 		

Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur gangi vel um áhöld og eigur sundlaugarinnar og íþróttasal. • Þjálfun í að þvo sér, þurrka, klæða sig. 		

3. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	<ul style="list-style-type: none">• Ganga frá fötum og handklæði.• Þjálfist að fara eftir merkjum kennara í leikjum.• Læri helstu hugtök og öryggisreglur sem notuð eru í kennslu og á sundstað.		
--	--	--	--