

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. • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Synt sporðtök. • Kafað, velt sér af kviðá bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Æfingar með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippuband, bolta og baunapoka. • Stöðvar, áhaldabrautir. • Gólfæfingar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur. <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fljóta á bringu eða baki. • Bringusundsfótatök við bakka. • Skriðsundsfótatök við bakka. • Ganga með andlit í kafi 2,5m eða lengra. • Staðið í botni laugar, andað að sér og frá sér ofan í vatnið. Endurtekið 10 sinnum. • Kafað, velt sér á kvið og bak og öfugt og leikið sér í vatni. • Synt sporðtök, bringusundsfótatök úti laug m/án hjálpartækja. • Skólabaksundsfótatök 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 • Rimlar • O. Fl. <p>Við sundkennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sundfit • Flár • Kútar • Kafdót • Smááhöld • O. Fl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Námsmat kemur fram í Mentor.

Skólaíþróttir– kennsluáætlun
1.bekkur

	<p>grunnhreyfingar í baksundi og skriðsundi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stuttar vegalengdir með eða án hjálpartækja. 		
--	---	--	--

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. • Skilji skipulagshugtök í skólaíþróttum og fari eftir leikreglum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Einstaklingsvinna. • Hópvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta. • Tjái skoðun sína á æfingum og leikjum. 		

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 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. 		

Skólaíþróttir– kennsluáætlun
1.bekkur

<p>sundiðkun.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. • Þekki heiti helstu líkamshluta • Tekið þátt í gömlum leikjum og æfingum • Útskýrt líkamlegan mun á kynjum 	<ul style="list-style-type: none"> • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hópa. • Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir. • Ræðsla og umræður um umhirðu líkamans. 		
--	---	--	--

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 • Þjálfun í að þvo sér, þurrka, klæða sig, ganga frá fötum og handklæði, • Þjálfist að fara eftir merkjum kennara í leikjum. 		