

## 2. 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"> <li>Gert æfingar sem reyna á þol.</li> <li>Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.</li> <li>Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.</li> <li>Kafað, velt sér af kviðá bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.</li> <li>Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innlagnir.</li> <li>Umræður.</li> <li>Sýnikennsla.</li> <li>Verklegar æfingar.</li> <li>Hópvinna.</li> <li>Einstaklingsvinna.</li> <li>Sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>Einnig er skipt í stóra og smáa hopa.</li> <li>Leikir sem efla leikni og útsjónarsemi og þol.</li> <li>Æfingar með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippuband, bolta og baunapoka.</li> <li>Stöðvar, áhaldabrautir.</li> <li>Gólfæfingar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur.</li> <li>Taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og í nærumhverfi.</li> <li>Rennslis- og flotæfingar á bringu og baki.</li> </ul> <p><b>Sund</b></p> <p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 metra bringusund með eða án hjálpartækja</li> <li>10 metra skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja</li> <li>Marglyttuflot með því að rétta úr sér</li> </ul>	<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"> <li>Boltar.</li> <li>Mörk.</li> <li>Körfur.</li> <li>Dýnur.</li> <li>Gjarðir</li> <li>Sippubönd.</li> <li>Baunapokar.</li> <li>Kistur.</li> <li>Rimlar.</li> <li>O. Fl.</li> </ul> <p>Við sundkennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sundfit.</li> <li>Flá.</li> <li>Kútar.</li> <li>Kafdót.</li> <li>Smááhöld.</li> <li>O. Fl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Námsmat kemur fram í Mentor.</li> </ul>

## 2. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,5m</li> <li>• Hoppa af bakka í laug</li> <li>• 8 m stríðsundsfótatök (armar teygðir fram)</li> <li>• kafað, velt sér á kvið og bak og öfugt og leikið sér í vatni</li> </ul>		
--	---	--	--

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

Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat

## 2. Skólaíþróttir– kennsluskrá

<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> <li>• Útskýrt líkamlegan mun á kynjum.</li> <li>• Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn – og afstöðuhugta og hreyfinga.</li> <li>• Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</li> <li>• Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.</li> <li>• Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innlagnir.</li> <li>• Umræður.</li> <li>• Sýnikennsla.</li> <li>• Verklegar æfingar.</li> <li>• Hópvinna.</li> <li>• Einstaklingsvinna.</li> <li>• Sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>• Einnig er skipt í stóra og smáa hóp.</li> <li>• Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir.</li> <li>• Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans.</li> <li>• Æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir.</li> </ul> </li> <li>• Umræða um markmið æfinga og leikja.</li> <li>• Æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun.</li> <li>• Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans.</li> </ul>		
---	--	--	--

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

## 2. Skólaíþróttir– kennsluskrá

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