

4. 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 hóp. Leikir sem efla leikni og útsjónarsemi og þol. Æfingar með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippuband, bolta og baunapoka. Stöðvar, áhaldabrautir. Gólfæfingar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur. Boltaleikir og leikir í sal og nærumhverfi. Rennslis- og flotaæfingar á bringu og baki. Taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og í nærumhverfi. Stílsunds- og grunnæfingar í laug fyrir helstu sundaðferðir. <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> 25 metra bringusund. 12 metra skólabaksund með eða án hjálpartækja. 	<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 Flá Kútar Kafdót Smááhöld köfunarhringir O.FI. 	<ul style="list-style-type: none"> Námsmat kemur fram í Mentor.

4. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	<ul style="list-style-type: none"> • 6 metra baksunds. • Kafa eftir hlut. • 8 m skriðsunds. • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum 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"> • Innlagdir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinnu. • Einstaklingsvinnu. • 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. 		

4. 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 líkamshluta, magn – og afstöðuhugtaka og hreyfinga. • Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. • Sótt og unnuð úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt ogþekkt 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. • Fræðsla um umhirðu líkamans. • Fræðsla um markmið æfinga og leikja. 		

4. Skólaíþróttir– kennsluskrá

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. Læri helstu hugtök og öryggisreglur sem notuð eru í kennslu og á sundstað. 		