

| Námsþáttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta | | | |
|---|--|--|--|
| Hæfniviðmið | Leiðir að hæfniviðmiðum | Viðfangsefni/efnisval | Námsmat |
| <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 4 m auk þess að stinga sér af bakka. | <ul style="list-style-type: none"> Innlagnir. Umræður. Sýnikennsla. Verklegar æfingar. Hópvinna. Einstaklingsvinna. Sjálfstæð vinnubrögð. Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. Taki þátt í æfingum og leikjum í formi stöðvaþjálfunar, hringþjálfunar og áfangþjálfunar. Tileinki sér helstu líkamsæfingar sem auka styrk og þol í sal og laug. Taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf. Nemendur taka próf tvisvar á ári (að hausti og vöri). <ul style="list-style-type: none"> Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, hraða og viðbragð. Taki þátt í ýmsum æfingum sem efla kraft, þol, viðbragð, liðleika og samhæfingu. Taki þátt í sundþjálfun til að sýnda ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka. Taki þátt í æfingum og leikjum | <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.Fl. | <ul style="list-style-type: none"> Námsmat kemur fram í Mentor. |

Skólaíþróttir– kennsluáætlun
5.bekkur

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>sem efla kraft, hraða, viðbragð og samhæfingu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sund • 100 metra bringusund. • 25 metra skólabaksund. • 12 metra baksund. • 25 metra skriðsund með sundfit. • Stunga af bakka ef aðstæður leyfa. • 10 metra flugsundsátök með eða án hjálpartækja. • Hlutur sóttur á 1-2 metra dýpi eftir 5 metra kafsund. • Troða marvaða í 30 sekúndur. • Sund í fötum. | | |
|--|---|--|--|

| Námsþáttur: Félagslegir þættir | | | |
|---|--|-----------------------|---------|
| Hæfniviðmið | Leiðir að hæfniviðmiðum | Viðfangsefni/efnisval | Námsmat |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- íþrótt. • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, | <ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. | | |

Skólaíþróttir– kennsluáætlun
5.bekkur

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Taki þátt í leikjum sem efla og styrkja samvinnu og samskipti. • Taki þátt í samstarfsverkefnum s.s. íþróttasýningum, mótum og taki þátt í verkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga. • Þjálfist í að taka tillit til og bera virðingu fyrir manngildi hvers og eins. • Rætt um stríðni og einelti og brugðist við því á æskilegan hátt. • Vinni ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitssemi, umburðarlyndi og þolinmæði | | |
|---|--|--|--|

| Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar | | | |
|--|--|-----------------------|---------|
| Hæfniviðmið | Leiðir að hæfniviðmiðum | Viðfangsefni/efnisval | Námsmat |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfssemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni | <ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Læri að nýta sér möguleika til | | |

Skólaíþróttir– kennsluáætlun
5.bekkur

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>við mat á afkastagetu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landssvæði eftir korti. | <p>íþrótt og útivista í nærumhverfinu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamsþol. • Taki þátt í ýmsum sund leikjum sem efla kraft, hraða. | | |
|--|--|--|--|

| Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur | | | |
|--|---|-----------------------|---------|
| Hæfniviðmið | Leiðir að hæfniviðmiðum | Viðfangsefni/efnisval | Námsmat |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. | <ul style="list-style-type: none"> • Nemendur gangi vel um áhöld og eigur íþróttasal og sundlaugarinn. • Gangi frá fötum og handklæði. • Fara eftir merkjum kennara í leikjum. • Læri helstu hugtök og öryggisreglur sem notuð eru í kennslu og á sundstað. | | |