

<p>Bekkur: 1. bekkur Námsgrein: Skólaíþróttir Kennarar: Elísabet Kvaran & Guðmundur Þórðarson Tímafjöldi: 3 tímar á viku</p>			
<p>Námsgögn: Íþróttahús og umhverfi Sundlaug, sundföt Íþróttaföt til að nota inni og úti Handklæði: mælt er með að nemendur fari í sturtu eftir íþróttir</p>			
<p>Lykilhæfni: Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjáning og miðlun. • Skapandi og gagnrýnin hugsun. • Sjálfstæði og samvinna. • Nýting miðla og upplýsinga. • Ábyrgð og mat á eigin námi. • Dugnaður og þrautseigja. <p>Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.</p>			
Efnisþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Hreyfing og afkastageta	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæmt leikfimisæfingar eins og hlaupa, ganga, hoppa, stökkva og klifra • Leikir sem efla jafnvægi, sjónskyn, heyrn, snertingu og vöðva- og liðamót • Æfingar og leikir sem þjálfja samhæfingu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður • Fara yfir helstu líkamsheiti eins og höfuð, fætur, hendur og kreppa ökkla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum • Matskvarði: metin viðmið – 4.tákn

	<ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt í leikjum sem efla líkamspól, styrk, hraða og viðbragð • Lokið 1.stigi í sundi • Haft ánægju af því að hreyfa sig í íþróttatímum • Haft ánægju af því að hreyfa sig í sundtímum 		
Félagslegir þættir og samvinna	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum • Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum • Fari eftir fyrirmælum kennara • Sýnir samnemendum virðingu og kurteisi • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma 	<ul style="list-style-type: none"> • Einelti, allir vinir og engin er eins og ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum 	
Heilsa og velferð	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma • Haft jákvæða upplifun að hreyfa sig í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum 	<ul style="list-style-type: none"> • Til að lungu, hjarta, vöðvar og önnur líffæri þroskist eðlilega þarf að hreyfa sig reglulega • Áhersla á að tileinka sér hreinlæti og vellíðan 	
Öryggi og skipulag	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundið sig öruggan í sundi 	<ul style="list-style-type: none"> • Öryggismál í íþróttamannvirkjun 	

	<ul style="list-style-type: none">• Gengið frá fötum á æskilegan hátt í búning sklefa• Fari eftir fyrirmælum starfsfólks í búning sklefa• Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt• Þvegið sér, þurrkað og klætt	<ul style="list-style-type: none">• Fara eftir reglum sem snúa að umgengni í búning sklefa og fara eftir fyrirmælum kennara og starfsfólks	
--	---	--	--