

<p>Bekkur: 2. bekkur</p> <p>Námsgrein: Skólaíþróttir</p> <p>Kennarar: Elísabet Kvaran & Guðmundur Þórðarson</p> <p>Tímafjöldi: 3 tímar á viku</p>			
<p>Námstögn: 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	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæmt leikfimisæfingar eins og hlaupa, ganga, hoppa, stökkva og klifra • Leikir sem efla jafnvægi, sjónskyn, heyrn, og snertingu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður • fara yfir helstu líkamsheiti eins og höfuð, fótleggir, hendur, axlir, armar 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"> • Gert ýmsar teygjuæfingar sem auka liðleika • Lokið 2.stigi í sundi • Tekið þátt í leikjum sem efla líkamsþol, styrk, hraða og viðbragð • 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 • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma • Sýnir samnemendum virðingu og kurteisi 	<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"> • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum • Gert æfingar sem auka fín- og grófhreyfingar 	<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 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma 		
Öryggi og skipulag	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundið sig öruggan í sundi • Fari eftir fyrirællum starfsfóks í búningsklefa • Ganga vel um búningsklefa • Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt • Þvegið sér, þurkað og klætt 	<ul style="list-style-type: none"> • Öryggismál í íþróttamannvirkjun • Fara eftir reglum sem snúa að umgengni í búningsklefa og fara eftir fyrirællum og starfsfóks 	