

<p>Bekkur: 4. bekkur</p> <p>Námsgrein: Skólaíþróttir</p> <p>Kennarar: Elísabet Kvaran & Guðmundur Þórðarson</p> <p>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	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Lokið 4.stigi sundi • Framkvæmt grunnhreyfingar eins og hlaupa, ganga, hoppa, stökkva og klifra, • Framkvæmt grunnhreyfingar eins 	<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, magi, bak, olnbogi og kreppa ökkla 	<ul style="list-style-type: none"> • Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum • Matskvarði: metin viðmið – 4.tákn

	<p>og köngulóu hlaup, froskahopp og gæsagangur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leikir sem efla jafnvægi, sjónskyn, heyrn, samhæfingu og snertingu • Tekið þátt í leikjum sem efla líkamsþol, styrk, hraða og viðbragð • Gert ýmsar teygjuæfingar sem auka liðleika • Framkvæmt grunnhreyfingar í ýmsum knattleikjum • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum • Einelti, allir vinir og engin er eins 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Mætir stundvíslega í sundtíma • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast 		
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 • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma 	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á að tileinka sér hreinlæti og vellíðan • Til að lungu, hjarta, vöðvar og önnur líffæri þroskist eðlilega þarf að hreyfa sig reglulega 	
Öryggi og skipulag	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundið sig öruggan í sundi • Farið eftir fyrirmælum starfsfólks í búningklefa • 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 búningklefa og fara eftir fyrirmælum og starfsfólks 	