

<p>Bekkur: 5. 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 5.stigi í sundi • Framkvæmt ýmsar fimleikaæfingar eins og kollhnís, handahlaup, rimlar og kaðall • Lært undirstöðuatriði í frjálsíþróttum eins og 	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður um svefn, hollt mataræði, mikilvægi hreyfingar og gildi íþróttar 	<ul style="list-style-type: none"> • Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum • Matskvarði: metin viðmið – 4.tákn

	<p>Hlaup, hástökk, sprettir og langstökk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt og er virkur í leikjum eins og boðhlaup, eltingaleik, brennó, stórfiskaleik, skotbolta, paint ball og Tarsan leikur • Þekkir undirstöðuatriði í spaðaiþróttum eins og badminton og bandý • Tekið þátt í ýmsum knattleikum eins og körfubolta, handbolta og fótbolta 		
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 fyrir mælum kennara • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma • Borið virðingu fyrir mismunandi getu samnemenda 	<ul style="list-style-type: none"> • Fara eftir fyrir mælum kennara og bera virðingu fyrir þörfum annara • Ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum 	

Heilsa og velferð	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnt 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 tileika sér jákvætt hugarfar í íþróttum • Umræður um mikilvægi þess að stunda íþróttir 	
Öryggi og skipulag	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> • Fundið sig öruggan í sundi • Farið eftir fyrirmælum starfsfólks í búningsklefa • Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt • Fatasund: kynnist því að vera í sundi í fötum • Endurlífgun með hjartahnoði 	<ul style="list-style-type: none"> • Fara eftir reglum sem snúa að umgengni og öryggisþáttum í íþróttamannvirkjum • Framkvæmt endurlífgun með hjartahnoði 	