

<p><b>Bekkur:</b> 7. bekkur</p> <p><b>Námsgrein:</b> Skólaíþróttir</p> <p><b>Kennarar:</b> Jens G Einarsson</p> <p><b>Tímafjöldi:</b> 3 tímar á viku</p>			
<p><b>Námsgögn:</b>  Íþróttahús og umhverfi  Sundlaug, sundföt  Íþróttaföt til að nota inni og úti  Handklæði, mælt er með að fara í sturtu eftir íþróttir</p>			
<p><b>Lykilhæfni:</b>  Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tjáning og miðlun.</li> <li>• Skapandi og gagnrýnin hugsun.</li> <li>• Sjálfstæði og samvinna.</li> <li>• Nýting miðla og upplýsinga.</li> <li>• Ábyrgð og mat á eigin námi.</li> <li>• Dugnaður og þrautseigja.</li> </ul> <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"> <li>• Lokið 7.stig í sundi</li> <li>• Tekur þátt og er virkur í leikjum eins og boðhlaup, eltingaleik, brennó, stórfiskaleik, skotbolti, paint ball og Tarsan leikur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnikennsla</li> <li>• Leiðbeina og endurtaka</li> <li>• Verklegar æfingar</li> <li>• Útskýringar og umræður</li> <li>• um svefn, hollt mataræði, mikilvægi hreyfingar og gildi íþróttar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og samvinna í tímum</li> <li>• Einkunn er gefin í bókstöfum</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Framkvæmt ýmsar fimeikaæfingar eins og kollhnís, handahlaup, rimlar og kaðall</li> <li>• Lært undirstöðuatriði í frjálsíþróttum eins og Hlaup, hástökk, sprettir og langstökk</li> <li>• Þekkir undirstöðuatriði í spaðaiþróttum eins og badminton og bandý</li> <li>• Tekið þátt í ýmsum knattleikum eins og Körfubolta, handbola og fótbolta</li> </ul>		
Félagslegir þættir og samvinna	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum</li> <li>• Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum</li> <li>• Fari eftir fyrir mælum kennara</li> <li>• Mætir stundvíslega í íþróttatíma</li> <li>• Mætir stundvíslega í sundtíma</li> <li>• Áttað sig á mikilvægi samvinnu í íþróttum og leikjum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fara eftir fyrir mælum kennara og bera virðingu fyrir þörfum annara</li> <li>• Ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum</li> </ul>	

<p>Heilsa og velferð</p>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum</li> <li>• Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum</li> <li>• Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma</li> <li>• Mætir með sundföt í sundtíma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áhersla á að tileinka sér jákvætt hugarfar í íþróttatímum</li> <li>• Umræður um mikilvægi þess að stunda íþróttir</li> </ul>	
<p>Öryggi og skipulag</p>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundið sig öruggan í sundi</li> <li>• Farið eftir fyrirmælum starfsfólks í búningsklefa</li> <li>• Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt</li> <li>• Endurlífgun með hjartahnoði</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fara eftir reglum sem snúa að umgengni og öryggisþáttum í íþróttamannvirkjum</li> <li>• Framkvæmt endurlífgun með hjartahnoði</li> </ul>	