



Skólanámskrá Álfhólsskóla

Námssviðsnámskrá
fyrir

Skólaíþróttir

I.bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur þeirra að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði, stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsueflingar. Þeir kynnst fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttanna er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímafjöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnpættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnpætti menntunar í skólaíþróttum í I.bekk:

| Grunnpáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, • gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, • kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, • fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, • lærir leiki og miðlar þeim áfram, • getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, • nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Grunnþjálfun, leikir, tækni, þol og styrkur - Undirstöðuatriði í helstu íþróttagreinum oft með leikrænum hætti - Leikur í vatni, vatnsaðlögun, öndun og flotæfingar á kviði og baki - Skriðsunds fótatök, baksund fótatök og köfun. - Hreyfiproski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir göngur/hlaup, leikir og þrautir - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - Kútar - Kafdót - 1.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gert einfaldar æfingar sem reyna á jafnvægi, þol og samhæfingu. - Tekið þátt í einföldum boltaleikjum. - Tekið þátt í einföldum stöðluðum prófum. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt færni í að fara eftir settum leikreglum í hóp- og einstaklingsíþróttum. - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar, umhirðu líkamans og hreinlætis. - Farið eftir umgengisreglum tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. - Sýnt grunnþætti í skriðsundi, bringusundi, skólasundi og baksundi. - Synt 25m bringusund. - Synt 15m skólabaksund - Synt 12m skriðsund með/án hjálpartækja - Synt 12m baksund með/án hjálpartækja - Gert flugsunds fótatök með/án hjálpartækja. - Staðið í botni. - Andað að sér og frá sér í kafi 10 sinnum. - Flotið á bringu og baki. - Gengið með andlit í kafi 2,5 metra. - Gert bringusunds fótatök við bakka með/án hjálpartækja - Hoppað af bakka. - Gert skriðsunds fótatök á bringu og baki. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnubrögð - Sjálfstæð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum um viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðing - Reglur - Stundvísi | innlögn og fræðsla frá kennar og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu. | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. - Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Farið eftir umgengisreglum, tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt, | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

2.2 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbrigt lífni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. - Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. - Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. - Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. - Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. - Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. - Gert einfaldar talningar og mælingar í leikjum. - Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. - Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. - Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfisins. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnu a - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umhverfisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Farið eftir öryggis- umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Þjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

2. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttar er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynna fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttar er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglunga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímafjöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun:

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnþættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnþætti menntunar í skólaíþróttum í 2.bekk:

| Grunnþáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, lærir leiki og miðlar þeim áfram, getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Grunnþjálfun, leikir, tækni, þol og styrkur - Undirstöðuatriði í helstu íþróttagreinum oft með leikrænum hætti - Leikur í vatni, aðlögun og flotæfingar, skriðsundsfótatök, baksundfótatök og köfun. - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrautir - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - Kútar - Kafdót - 2.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gert einfaldar æfingar sem reyna á jafnvægi, þol og samhæfingu. - Tekið þátt í einföldum boltaleikjum. - Tekið þátt í einföldum stöðluðum prófum. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt færni í að fara eftir settum leikreglum í hóp- og einstaklingsíþróttum. - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar, umhirðu líkamans og hreinlætis. - Farið eftir umgengisreglum tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. - Sýnt grunnþætti í skriðsundi, bringusundi, skólasundi og baksundi. - Synt 25m bringusund. - Synt 15m skólabaksund - Synt 12m skriðsund með/án hjálpartækja - Synt 12m baksund með/án hjálpartækja - Gert flugsundsfótatök með/án hjálpartækja. - Staðið í botni. - Andað að sér og frá sér í kafi 10 sinnum. - Flotið á bringu og baki. - Gengið með andlit í kafi 2,5 metra. - Gert bringusundsfótatök við bakka með/án hjálpartækja - Hoppað af bakka. - Gert skriðsundsfótatök á bringu og baki. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðu m viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðingu - Reglur - Stundvísi | <ul style="list-style-type: none"> -Innlögn og fræðsla frá kennara og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. - Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Farið eftir umgengnisreglum, tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt lífferni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. - Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. - Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. - Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. - Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. - Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. - Gert einfaldar talningar og mælingar í leikjum. - Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. - Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. - Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfisins. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþróttta- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis og umhverfisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Farið eftir öryggis- umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Þjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

3. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttanna er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsueflingar. Þeir kynnst fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttanna er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímajöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnpættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnpætti menntunar í skólaíþróttum í 3.bekk:

| Grunnpáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, • gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, • kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, • fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, • lærir leiki og miðlar þeim áfram, • getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, • nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Grunnþjálfun, leikir, tækni, þol og styrkur - Undirstöðuatriði í helstu íþróttagreinum oft með leikrænum hætti - Leikur í vatni, aðlögun og flotæfingar, öndun, skriðsundsfótatök, skólabaksund baksundfótatök og köfun. - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttgreinar innan ÍSí. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrautir - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttgreinar - Sundfit - Kútar - Kafdót - Flá - 3.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gert einfaldar æfingar sem reyna á jafnvægi, þol og samhæfingu. - Tekið þátt í einföldum boltaleikjum. - Tekið þátt í einföldum stöðluðum prófum. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt færni í að fara eftir settum leikreglum í hóp- og einstaklingsíþróttum. - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar, umhirðu líkamans og hreinlætis. - Farið eftir umgengisreglum tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. - Sýnt grunnþætti í skriðsundi, bringusundi, skólasundi og baksundi. - Synt 25m bringusund. - Synt 15m skólabaksund - Synt 12m skriðsund með/án hjálpartækja - Synt 12m baksund með/án hjálpartækja - Gert flugsundsfótatök með/án hjálpartækja. - Staðið í botni. - Andað að sér og frá sér í kafi 10 sinnum. - Flotið á bringu og baki. - Gengið með andlit í kafi 2,5 metra. - Gert bringusundsfótatök við bakka með/án hjálpartækja - Hoppað af bakka. - Gert skriðsundsfótatök á bringu og baki. - Synt 6m skriðsund með andlit í kafi með/án hjálpartækja. - Synt 6m baksund með/án hjálpartækja. - Kafað eftir hlut í 1,5m dýpi. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðingu - Reglur - Stundvísi | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og fræðsla frá kennurum og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. - Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Farið eftir umgengnisreglum, tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. - | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

2.2 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt lífni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. - Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. - Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. - Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugataka og hreyfinga. - Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. - Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. - Gert einfaldar talningar og mælingar í leikjum. - Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. - Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnu - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

- | | | | |
|--|--|---|--|
| | | - Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfisins. | |
|--|--|---|--|

2.2 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis og umhverfisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Farið eftir öryggis- umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Þjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

4. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttanna er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynna fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttanna er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímafjöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnpættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnpætti menntunar í skólaíþróttum í 4. bekk:

| Grunnpáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, • gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, • kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, • fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, • lærir leiki og miðlar þeim áfram, • getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, • nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Grunnþjálfun, leikir, tækni, þol og styrkur - Undirstöðuatriði í helstu íþróttagreinum oft með leikrænum hætti - Leikur í vatni, aðlögun og flotæfingar, öndun, skriðsundsfótatök, baksundfótatök og köfun. - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrauti - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - Kútar - Kafdót - 4. sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gert einfaldar æfingar sem reyna á jafnvægi, þol og samhæfingu. - Tekið þátt í einföldum boltaleikjum. - Tekið þátt í einföldum stöðluðum prófum. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt færni í að fara eftir settum leikreglum í hóp- og einstaklingsíþróttum. - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar, umhirðu líkamans og hreinlætis. - Farið eftir umgengisreglum tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sýnt öryggi og sjálfstæði í vatninu og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Tekið þátt í leikjum og æfingum sem efla skynfæri líkamans og auka vatnsaðlögun. - Sýnt grunnþætti í skriðsundi, bringusundi, skólasundi og baksundi. - Synt 25m bringusund. - Synt 15m skólabaksund - Synt 12m skriðsund með/án hjálpartækja - Synt 12m baksund með/án hjálpartækja - Gert flugsundsfótatök með/án hjálpartækja. - Staðið í botni. - Andað að sér og frá sér í kafi 10 sinnum. - Flotið á bringu og baki. - Gengið með andlit í kafi 2,5 metra. - Gert bringusundsfótatök við bakka með/án hjálpartækja - Hoppað af bakka. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Gert skriðsundsfótatök á bringu og baki. - Synt 6m skriðsund með andlit í kafi með/án hjálpartækja. - Synt 6m baksund með/án hjálpartækja. - Kafað eftir hlut í 1,5m dýpi. | | |
|--|--|---|--|--|

2.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðing - Reglur - Stundvísi | Innlögn og fræðsla frá kennar og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. - Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. - Farið eftir umgengnisreglum, tekið tillit til annarra og upplifað skólaíþróttir á jákvæðan hátt. | <ul style="list-style-type: none"> - Para og/eða hópaverkefni þar sem nemendur vinna saman í hópum - Stöðvaþjálfun | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

2.2 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt líferni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. - Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. - Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. - Þekkt helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. - Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. - Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. - Gert einfaldar talningar og mælingar í leikjum. - Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. - Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. - Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfisins. - | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnu a - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

2.2 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Öryggis og umgengisreglur | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir öryggis- umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa. - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

Bjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

5. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttar er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttar er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglunga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímafjöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (I-10).

Grunnþættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnþætti menntunar í íþróttum í 5.bekk:

| Grunnþáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, lærir leiki og miðlar þeim áfram, getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leikur í vatni - Vatnsaðlögun - Flotæfingar - Köfun - Bringusund - Skriðsund - Baksund - Skólabaksund - Hreyfiþroski - Kafsund - Þolsund - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrautir - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - Kútar - Kafdót - 5.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og ólíkar leiðir til betri heilsu. - Öðlast öryggi og sjálfstæði í vatni og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Sýnt aukna getu í grunntækni og samhæfingu í sundaðferðunum. - Synt 200m þolsund. - Synt 50m skólabaksund. - Synt 50m bringusund. - Synt 25m skriðsund með/án sundfita - Synt 25m baksund - Synt 15m björgunarsund (fótatök) - Synt 8m kafsund - Synt 25m bringusund með tímatöku - Gert æfingar sem reyna á líkamshreysti, þrek, liðleika og þol. - Gert sér grein fyrir mikilvægi heilsuræktar. - Valdið undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf. - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta t.d. þrek, liðleika og samhæfingu. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sótt hlut á 1-2 metra dýpi. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnu - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

I.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðing - Reglur - Stundvísi | Innlögn og fræðsla frá kennara og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Sýnt virðingu og góða framkomu, haft jákvæð samskipti við aðra. - Þjálfast í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi, - Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.3 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt lífni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Þekkt helstu líkamshluta | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífneris - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.4 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umhverfisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna, - Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Bjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

6. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttar er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynnst fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttar er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímajöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstignum (1-10).

Grunnþættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnþætti menntunar í íþróttum í 6.bekk:

| Grunnþáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, lærir leiki og miðlar þeim áfram, getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leikur í vatni - Vatnsaðlögun og flotæfingar - Skriðsund - Baksund - Kafsund - Björgunarsund - Þolsund - Tímatökur - Skólabaksund - Bringusund - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrauti - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Flá - Kútar - Kafdót - Sundfit - 6.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og ólíkar leiðir til betri heilsu. - Öðlast öryggi og sjálfstæði í vatni og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Sýnt aukna getu í grunntækni og samhæfingu í sundaðferðunum. - Synt 200m þolsund. - Synt 50m skólabaksund. - Synt 50m bringusund. - Synt 25m skriðsund með/án sundfita - Synt 25m baksund - Synt 15m björgunarsund (fótatök) - Synt 8m kafsund - Synt 25m bringusund með tímatöku - Gert æfingar sem reyna á líkamshreysti, þrek, liðleika og þol. - Gert sér grein fyrir mikilvægi heilsuræktar. - Valdið undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf. - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta t.d. þrek, liðleika og samhæfingu. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sótt hlut á 1-2 metra dýpi. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnu - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

I.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðing - Reglur - Stundvísi | Innlögn og fræðsla frá kennara og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Sýnt virðingu og góða framkomu, haft jákvæð samskipti við aðra. - Þjálfast í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi, - Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.3 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt lífni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.4 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umgengisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna, - Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Bjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

7. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttanna er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttanna er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglunga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, vatnsaðlögun, köfun, flot, leikfimi og knattleikir. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímajöldi á viku: 3 kennslustundir (3x40 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnþættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnþætti menntunar í íþróttum í 7.bekk:

| Grunnþáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|---|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • Áttar sig á gildi næringar og hollrar fæðu, hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti, • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis, • gerir sér smátt og smátt grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og tekur þátt í leikjum án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á einstaka kennslustundir og verkefnaval, • kemur fram við samnemendur og starfsfólk af virðingu, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • les í aðstæður, skynjar umhverfi sitt, rými og lærir að hlusta á líkama sinn, • fær tækifæri til að ræða um mikilvægi heilbrigðs lífennis, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • lærir að bera virðingu fyrir náttúrunni og umhverfi sínu, • lærir leiki og miðlar þeim áfram, • getur sagt frá eigin vali á hreyfingu og velur leiki sem höfða til hans og veita honum ánægju, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til einfalda leiki eða setur saman stutta æfingalotu, • nýtir ímyndunarafl sitt í leik og starfi. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leikur í vatni - Vatnsaðlögun og flotæfingar - Skriðsund - Baksund - Kafsund - Björgunarsund - Þolsund - Tímatökur - Skólabaksund - Bringusund - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSí. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrauti - Inniþróttir: áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Flá - Kútar - Sundfit - Kafdót - 7.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og ólíkar leiðir til betri heilsu. - Öðlast öryggi og sjálfstæði í vatni og upplifað sundíþróttina á jákvæðan hátt. - Sýnt aukna getu í grunntækni og samhæfingu í sundaðferðunum. - Synt 200m þolsund. - Synt 50m skólabaksund. - Synt 50m bringusund. - Synt 25m skriðsund með/án sundfita - Synt 25m baksund - Synt 15m björgunarsund (fótatök) - Synt 8m kafsund - Synt 25m bringusund með tímatöku - Gert æfingar sem reyna á líkamshreysti, þrek, liðleika og þol. - Gert sér grein fyrir mikilvægi heilsuræktar. - Valdið undirstöðuatríðum ólíkra íþróttagreina. - Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf. - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta t.d. þrek, liðleika og samhæfingu. - Tekið þátt í ýmiss konar útivist og ratað um skólaumhverfi sitt. - Sótt hlut á 1-2 metra dýpi.. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

I.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðing - Reglur - Stundvísi | Innlögn og fræðsla frá kennara og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sýnt virðingu og góða framkomu, haft jákvæð samskipti við aðra. - Þjálfast í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi, - Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp- og einstaklingsæfingum. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.3 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt lífni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|----------------------|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | - Innlögn og umræður | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífneis - Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.4 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umgengisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna, Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Bjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

8. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttar er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttar er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, leikfimi, knattleikir, tækni, þol, köfun og almenn kennsla sundgreina. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímajöldi á viku: 2 kennslustundir (60 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnpættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnpætti menntunar í íþróttum í 8.bekk:

| Grunnpáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|--|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, • getur gert gein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis og jákvæðni áhrif þess á heilsuna, • þekkir ýmsar leiðir hreyfingar til þess að efla eigin heilbrigði og vellíðan, • gerir sér grein fyrir eigin líkamsástandi og þekkir eigin veikleika og styrkleika, • finnur sér hreyfingu við hæfi, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • getur stundað heilsurækt við hæfi án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á val á leikjum, einnig fjölda í liðum og liðskipan, • þekkir eigin getu og finnur hreyfingu við hæfi, • kemur fram við aðra af virðingu fyrir manngildi hvers og eins, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • upplifir og ræðir mikilvægi hreyfingar, • velur tæki og tól sem henta hverju sinni, • öðlast þekkingu á mikilvægi hreyfingar, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • eflir skilning sinn á mikilvægi heilbrigðs lífennis og hreyfingar, • velur hreyfingu við hæfi og nýtur ánægju af, • nýtir hreyfingu til að auka lífsgæði og vellíðan, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til æfingarplan sem hæfir getu, • upplifir fjölbreytileika skólaíþróttanna og skapar eigin stil. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leikur í vatni - Vatnsaðlögun og flotæfingar - Skriðsund - Baksund - Kafsund - Björgunarsund - Þolsund - Tímatökur - Skólabaksund - Bringusund - Hreyfiproski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrautir - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - 8.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og kynnst ólíkum leiðum til betri heilsu. - Lesið og metið eigið líkamsástand. - Beitt þeim sundaðferðum sem kenndar hafa verið, sýnt samhæfingu - Notað rétta og góða tækni við sund. - Synt lengri vegalengdir til að auka þol og styrkja hjarta- og æðakerfið. - Synt viðstöðulaust í 20 mín. (lámark 600m.) - Synt 50 m. Bringusund. - Synt 75 m. Skriðsund. - Synt 50 m. Baksund. - Synt 10-12 m. Kafsund. - Synt 100 m. bringusund (tímataka). - Synt 50 m. skriðsund (tímataka). - Geti troðið marvaða í 1 mín. - Sýnt aukið þol, styrk, hreyfifærni og liðleika. - Þekkt muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. - Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. - Þekkt að nokkru leyti flestar íþróttagreinar. - Haft nokkra færni til að geta lesið og metið eigið líkamsástand. - Tekið þátt í útivist. - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta t.d. þrek, liðleika og samhæfingu. - Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. - Tekið þátt í útivist. - Synt 25 m. baksund (tímataka) - Synt 25 m björgunarsund með jafninga. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklings vinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

I.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðingu - Reglur - Stundvísi | <ul style="list-style-type: none"> -Innlögn og fræðsla frá kennara og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp og einstaklingsæfingum. - Tekið þátt í hóp og einstaklingsíþróttum. - Nýtt sér samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.3 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt lífni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | <ul style="list-style-type: none"> - Innlögn og umræður | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og þekkt ólíkar leiðir til betri heilsu, - Gert sér grein fyrir mikilvægi heilbrigðs lífennis. - Gert grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.4 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþróttta- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umgengisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Þjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

9. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttar er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefingar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttar er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, leikfimi, knattleikir, tækni, þol, köfun og almenn kennsla sundgreina. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímafjöldi á viku: 2 kennslustundir (60 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnpættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnpætti menntunar í skólaíþróttum í 9.bekk:

| Grunnpáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|--|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, • getur gert gein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis og jákvæðni áhrif þess á heilsuna, • þekkir ýmsar leiðir hreyfingar til þess að efla eigin heilbrigði og vellíðan, • gerir sér grein fyrir eigin líkamsástandi og þekkir eigin veikleika og styrkleika, • finnur sér hreyfingu við hæfi, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • getur stundað heilsurækt við hæfi án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á val á leikjum, einnig fjölda í liðum og liðskipan, • þekkir eigin getu og finnur hreyfingu við hæfi, • kemur fram við aðra af virðingu fyrir manngildi hvers og eins, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • upplifir og ræðir mikilvægi hreyfingar, • velur tæki og tól sem henta hverju sinni, • öðlast þekkingu á mikilvægi hreyfingar, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • eflir skilning sinn á mikilvægi heilbrigðs lífennis og hreyfingar, • velur hreyfingu við hæfi og nýtur ánægju af, • nýtir hreyfingu til að auka lífsgæði og vellíðan, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til æfingarplan sem hæfir getu, • upplifir fjölbreytileika skólaíþróttanna og skapar eigin stil. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leikur í vatni - Vatnsaðlögun og flotæfingar - Skriðsund - Baksund - Kafsund - Björgunarsund - Þolsund - Tímatökur - Skólabaksund - Bringusund - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ. | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrautir - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - 9.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og kynnst ólíkum leiðum til betri heilsu. - Lesið og metið eigið líkamsástand. - Beitt þeim sundaðferðum sem kenndar hafa verið, sýnt samhæfingu - Notað rétta og góða tækni við sund. - Synt lengri vegalengdir til að auka þol og styrkja hjarta- og æðakerfið. - Synt viðstöðulaust í 20 mín. (lámærk 600m.) - Synt 50 m. Bringusund. - Synt 75 m. Skriðsund. - Synt 50 m. Baksund. - Synt 10 -12 m. Kafsund. - Synt 100 m. bringusund (tímataka). - Synt 50 m. skriðsund (tímataka). - Geti troðið marvaða í 1 mín. - Sýnt aukið þol, styrk, hreyfifærni og liðleika. - Þekkt muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. - Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. - Þekkt að nokkru leyti flestar íþróttagreinar. - Haft nokkra færni til að geta lesið og metið eigið líkamsástand. - Tekið þátt í útvist. - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta t.d. þrek, liðleika og samhæfingu. - Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. - Tekið þátt í útvist. - Synt 25 m. baksund (tímataka) - Synt 25 m björgunarsund með jafninga. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklings vinna - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmats- aðferðir grundvallast af hæfniviðmiðu m viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

1.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðingu - Reglur - Stundvísi | Innlögn og fræðsla frá kennar og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp og einstaklingsæfingum. - Tekið þátt í hóp og einstaklingsíþróttum. - Nýtt sér samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

2.2 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt líferni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|----------------------|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | - Innlögn og umræður | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og þekkt ólíkar leiðir til betri heilsu, - Gert sér grein fyrir mikilvægi heilbrigðs líferniss. - Gert grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

2.2 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umgengisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Þjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com

I 0. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund. Megintilgangur skólaíþróttanna er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefningar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Markmið skólaíþróttanna er að efla sjálfstraust og stuðla að betri líkamsvitund og andlegri vellíðan.

Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga og styrkir þá félagslega. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Í skólaíþróttum er leitast eftir því að koma til móts við þarfir, færni og áhugasvið nemenda í samræmi við hæfniviðmið Aðalnámsskrár grunnskóla. Helstu viðfangsefnin eru grunnþjálfun, leikir, leikfimi, knattleikir, tækni, þol, köfun og almenn kennsla sundgreina. Rík áhersla er lögð á almenna kurteisi og jákvæð samskipti.

Tímafjöldi á viku: 2 kennslustundir (60 mín) á viku.

Námsfyrirkomulag og námsaðlögun

Reynt er að nálgast meginmarkmiðin og örva þroskaþættina gegnum fjölbreytta leiki og leikæfingar. Stöðvahringur er kennsluform sem oft er notað.

Námsmat og námsmatsaðlögun

Símat sem byggir á virkni nemenda, samskiptum, færni og framförum. Nemendur metnir út frá ýmsum þrautum og æfingum. Námsmat í sundi byggir á sundstígunum (1-10).

Grunnpættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnpætti menntunar í skólaíþróttum í 10.bekk:

| Grunnpáttur | Áherslupættir Nemandi: |
|---------------------------------|--|
| Heilbrigði og velferð: | <ul style="list-style-type: none"> • stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi, • getur gert gein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis og jákvæðni áhrif þess á heilsuna, • þekkir ýmsar leiðir hreyfingar til þess að efla eigin heilbrigði og vellíðan, • gerir sér grein fyrir eigin líkamsástandi og þekkir eigin veikleika og styrkleika, • finnur sér hreyfingu við hæfi, |
| Jafnrétti: | <ul style="list-style-type: none"> • fer eftir reglum og vinnur á jafnréttisgrundvelli, • ræktar hæfileika sína og þroskast á eigin forsendum, • getur stundað heilsurækt við hæfi án fordóma, |
| Lýðræði og mannréttindi: | <ul style="list-style-type: none"> • hefur áhrif á val á leikjum, einnig fjölda í liðum og liðskipan, • þekkir eigin getu og finnur hreyfingu við hæfi, • kemur fram við aðra af virðingu fyrir manngildi hvers og eins, |
| Læsi: | <ul style="list-style-type: none"> • upplifir og ræðir mikilvægi hreyfingar, • velur tæki og tól sem henta hverju sinni, • öðlast þekkingu á mikilvægi hreyfingar, |
| Sjálfbærni: | <ul style="list-style-type: none"> • eflir skilning sinn á mikilvægi heilbrigðs lífennis og hreyfingar, • velur hreyfingu við hæfi og nýtur ánægju af, • nýtir hreyfingu til að auka lífsgæði og vellíðan, |
| Sköpun: | <ul style="list-style-type: none"> • býr til æfingarplan sem hæfir getu, • upplifir fjölbreytileika skólaíþróttanna og skapar eigin stíl. |

I.1 Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Áhersla á hreinlæti, grunntækni og uppbyggingu þols.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leikur í vatni - Vatnsaðlögun og flotæfingar - Skriðsund - Baksund - Kafsund - Björgunarsund - Þolsund - Tímátökur - Skólabaksund - Bringusund - Hreyfiþroski - Samhæfing - Hreyfifærni - Liðleiki - Leikir og leikreglur - Íþróttagreinar innan ÍSÍ | <ul style="list-style-type: none"> - Boltar - Mörk - Körfur - Dýnur - Útiþróttir - göngur/hlaup, leikir og þrauti - Inniþróttir - áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar - Sundfit - Flá - 10.sundstig | <p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og kynnst ólíkum leiðum til betri heilsu. - Lesið og metið eigið líkamsástand. - Beitt þeim sundaðferðum sem kenndar hafa verið, sýnt samhæfingu - Notað rétta og góða tækni við sund. - Synt lengri vegalengdir til að auka þol og styrkja hjarta- og æðakerfið. - Synt viðstöðulaust í 20 mín. (lámark 600m.) - Synt 50 m. Bringusund. - Synt 75 m. Skriðsund. - Synt 50 m. Baksund. - Synt 10-12 m. Kafsund. - Synt 100 m. bringusund (tímataka). - Synt 50 m. skriðsund (tímataka). - Geti troðið marvaða í 1 mín. - Sýnt aukið þol, styrk, hreyfifærni og liðleika. - Þekkt muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. - Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. - Þekkt að nokkru leyti flestar íþróttagreinar. - Haft nokkra færni til að geta lesið og metið eigið líkamsástand. - Tekið þátt í útivist. - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta t.d. þrek, liðleika og samhæfingu. - Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. - Tekið þátt í útivist. - Synt 25 m. baksund (tímataka) - Synt 25 m björgunarsund með jafninga. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinnu - Sjálfstæð vinnubrögð | <p>Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor.</p> |

I.2 Félagslegir þættir

Áhersla á samskipti í gegnum leiki.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kurteisi - Hegðun - Samskipti - Umgengni - Virðingu - Reglur - Stundvísi | Innlögn og fræðsla frá kennar og einnig leikir sem tengjast viðfangsefninu | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Farið eftir settum leikreglum bæði í hóp og einstaklingsæfingum. - Tekið þátt í hóp og einstaklingsíþróttum. - Nýtt sér samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.3 Heilsa og efling þekkingar

Áhersla á fræðslu um næringu og heilbriggt líferni.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|--|----------------------|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hreinlæti - Kynvitund - Einföld hugtök sem snúa að líkamlegri áreynslu. - Helstu líkamshlutar | - Innlögn og umræður | Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> - Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og þekkt ólíkar leiðir til betri heilsu, - Gert sér grein fyrir mikilvægi heilbrigðs lífernis. - Gert grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. | <ul style="list-style-type: none"> - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar - Hópavinna - Einstaklingsvinna - Sjálfstæð vinnubrögð | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

I.4 Öryggis og skipulagsreglur

Áhersla á að læra og fylgja þeim reglum sem eru í gildi á íþrótt- og sundstöðum.

| Viðfangsefni | Námsefni | Hæfniviðmið | Leiðir | Mat |
|------------------------------|--|--|--|--|
| - Öryggis- og umgengisreglur | - Innlögn og umræður - Veggspjöld og upplýsingaskilti | Nemandi geti: - Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni. | - Innlagnir - Umræður - Sýnikennsla - Verklegar æfingar | Námsmatsaðferðir grundvallast af hæfniviðmiðum viðkomandi námsgreinar. Sjá nánar á Mentor. |

Þjargir:

- Skólaíþróttir/skólasund
- Þjálfun, heilsa, vellíðan
- Leikjavefurinn.is
- arnthorr.tripod.com