

Námskrá í íþróttum 1.-10. bekkur

Samvinnuverkefni skólaþjónustu Árneshings og grunnskóla á svæði
skólaþjónustunnar

Unnið á vormisseri 2015

Hólmfríður Fjóra Smáradóttir Grunnskólinn í Þorlákshöfn, Kjartan Lárusson Bláskógaskóli,
Karl Ágúst Hannibalsson Grunnskólinn í Hveragerði og Árni Þór Hilmarsson Flúðaskóli

Fomáli

Á fundi skólastjóra og skólabjónustu Árneshvíls í desember 2014 kom fram sú hugmynd að mynda starfshópa kennara til þess að móta námskrá fyrir hverja námsgrein. Í starfshópnum myndu koma saman sterkir faggreinakennarar úr hverjum skóla og setja saman námskrá byggða á Aðalnámskrá grunnskóla og námskrá skólanna sjálfra. Skólarnir getu nýtt vinnuna beint inn í sína námskrá með þeim breytingum sem hentar á hverjum stað. Þá var einnig rætt við ráðgjafa hjá Mentor um að með nýrri kynslóð mentorkerfisins gætu skólar opnað fyrir þann möguleika að deila verkefnum, kennsluáætlunum og öðru efni í gegnum sameiginlega námskrá.

Í vinnuhópnum um íþróttir störfuðu fjórir kennarar úr þeim sjö skólum sem standa saman að verkefninu. Hópurinn hittist tvisvar sinnum á vinnufundum. Einn heilan dag og einn hálfan. Auk þess var í tölvusamskiptum og vann ákveðna vinnu á milli funda. Hópurinn vann afar vel saman, af fagmennsku og áhuga og er þeim hér með þökkun góð vinna.

Ólína Þorleifsdóttir, kennsluráðgjafi

1. bekkur

Heilsa og velferð

- Hefur náð tókum á helstu gróf- og fínhyfingum eins og að hlaupa, hoppa og velta á mismunandi hátt.
- Hefur náð tókum á helstu fínhyfingum eins og að kasta og grípa og vinna með önnur létt áhöld.
- Tekur þátt í fjölbreyttum leikjum og leikrænum æfingum.
- Iðki íþróttir og leiki á skólalóð og nærsamfélagi allan ársins hring.
- Taki þátt í skapandi hreyfingu og leikrænni tjáningu með eða án tónlistar.

Hreyfing og afkastageta

- Þekki muninn á röð, línu, hring, hópi og tengdum formum.
- Framkvæmi grunnhreyfingar eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva og klifra án erfiðleika.
- Framkvæmi æfingar með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippuband, bolta og baunapoka.
- Stundi æfingar og leiki sem reyna á samhæfingu.
- Leysi af hendi verkefni og æfingar sem hafa áhrif á jafnvægi, sjónskyn, heyrn, snertingu og vöðva- og liðamót.
- Taki þátt í leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra.
- Taki þátt í æfingum sem reyna á afkastagetu hjarta- og æðakerfis og styrk.

Félagslegir þættir og samvinna

- Er fær um að ræða um stríðni og einelti og hvernig á að bregðast æskilega við ef slíkt ber á góma.
- Taki þátt í leikjum þar sem krafist er ákveðinna reglna til að fara eftir.
- Fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum.
- Tjái skoðun sína á æfingum og leikjum.
- Þjálfist í ýmsum leikjum eða æfingum sem krefjast samvinnu.

Öryggi og skipulag

- Þekki helstu magn- og afstöðuhugtök eins og fleiri – færri; lengri – styttri; undir – yfir.
- Læri að bregðast við fyrirmælum og merkjum kennara eins og flautuhljóði.
- Gengur um áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengi í íþróttamannvirkjum.
- Læri og tileinki sér helstu umgengnisreglur í íþróttamannvirkjum eins og að ganga frá fötum og handklæði.
- Geti þvegið sér, þurrkað og klætt.
- tileinki sér skipulagsform varðandi skipulag og öryggisatriði

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringsir
- Hringþjálfun
- Einfaldir leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Sprellikarlahopp í 10. sek
- Hoppa á öðrum fæti inn í gjörð og út
- Jafnvægisganga á jafnvægisslá
- Taka baunapoka upp með tánnum
- Kasta og grípa bolta
- Langstökk án atrennu
- Hoppa yfir sippuband jafnfætis

1. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Er fær um að hreyfa sig frjálst í vatni.
- Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða viðbragð og líkamspól í vatni.

Hreyfing og afkastageta

- Geti kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt.
- Geti framkvæmt skriðsundfótartök, með eða án hjálpartækja.
- Geti framkvæmt bringusundsfótartök með eða án hjálpartækja.
- Er fær um að spyrna sér frá bakka og rennt sér með andlitið í kafi.
- Geti flotið á bringu eða baki.
- Geti gengið með andlitið í kafi.
- Geti staðið í botni og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér.
- Taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra.

Félagslegir þættir og samvinna

- Upplifi gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni.

- Fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum.
- Hafi kynnst og tileinkað sér samskiptafærni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við.
- Hafi tekið þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að taka tilliti til annarra, aðstoða aðra og hvetja.
- Hafi öðlast öryggistilfinningu í vatni.

Öryggi og skipulag

- Geti gengið frá fötum á æskilegan hátt.
- Læri að þvo sér og þurrk.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun á sundstöðum.
- Geti brugðist við fyrirmælum kennara.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Aðlögunarleikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Flot á kvið og baki.
- Blása ofan í vatn 10 sinnum.
- Hoppa af bakka í laug.
- Spyrna frá bakka og renna 3 metra.
- Ganga 3 metra með andlit í kafi.
- Bringusundsfótatök með hjálpartækjum.
- Skriðsundsfótatök með hjálpartækjum.

2. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Viti um fjölbreytta möguleika til að hreyfa sig.
- Geti ratað um skólahverfið og þekki göngu og hjólaleiðir í nærumhverfi.
- Hafi fengið reynslu af fjölbreyttum leikjum sem efla líkamspól, kraft, hraða og viðbragð.
- Hafi þjálfast í útivist með tilliti til veðurs.
- Hreyfing og afkastageta.
- Geti gert grein á helstu líkamshlutum og heitunum á þeim eins og höfuð, fótum, fótleggjum, örmum, fingrum og öxlum.

- Hafi tileinkað sér skipulagsreglur í íþróttahúsum.
- Hafi náð tökum á ýmsum samþættum hreyfingum handa og fóta með og án áhalda.
- Hafi tekið þátt í fjölbreyttum leikjum innan- og útanhúss.
- Hafi fengið þjálfun í æfingum og leikjum sem efla samspil skynjunar og hreyfingar.
- Hafi náð tökum á grunnhreyfingum og samsettum æfingum.
- Hafi náð tökum á fjölbreyttum æfingum með ýmis áhöld, s.s. bolta, keilur og bönd.
- Hafi tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og spennu.

Félagslegir þættir og samvinna

- Er fær um að ræða um stríðni og einelti og hvernig á að bregðast æskilega við ef slíkt ber á góma.
- Læri að taka sigri og ósigri.
- Taki þátt í leikjum þar sem krafist er ákveðinna reglna til að fara eftir.
- Fari eftir leikreglum og fylgi fyrirmælum.
- Tjái skoðun sína á æfingum og leikjum.
- Þjálfist í ýmsum leikjum eða æfingum sem krefjast samvinnu.
- Hafi aukið skilning sinn á hvað er rétt og hvað er rangt í leikjum.

Öryggi og skipulag

- Tileinki sér rétta líkamsbeitingu.
- Gengur um áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengi í íþróttamannvirkjum.
- Læri og tileinki sér helstu umgengnisreglur í íþróttamannvirkjum eins og að ganga frá fötum og handklæði.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Einfaldir leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Rekja fótbolta á hlaupum fram og til baka.
- Sippa 10x.
- Hoppa yfir 3 hindranir á hlaupum.
- Jafnvægisganga á jafnvægisslá – afturábak.
- Kollhnís.
- Rekja bolta með höndum á hlaupum.
- Armganga með fætur á bekk.
- Langstökk án atrennu.

2. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Er fær um að hreyfa sig frjálst í vatni
- Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða viðbragð og líkamspól í vatni.
- hafi fengið reynslu af þáttöku í leikjum í vatni sem efla líkamspól, kraft, hraða og viðbragð.

Hreyfing og afkastageta

- Geti framkvæmt bringusund með eða án hjálpartækja.
- Geti framkvæmt skólabaksundsfótartök með eða án hjálpartækja.
- Geti framkvæmt skriðsundsfsótartök með eða án hjálpartækja.
- Hafi tekið þátt í æfingum og leikjum með ýmis áhöld.
- Hafi tileinkað sér fjölbreyttra hreyfifræni og lært að spenna og slaka vöðvum í vatni.
- Geti marglyttuflot með því að rétta úr sér.
- Geti spyrint sér frá bakka og rennt sér með höfuðið í kafi 2,5 metra eða lengra.
- Geti hoppa af bakka í grunna laug.
- Hafi tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra.

Félagslegir þættir og samvinna

- Öðlist öryggistilfinningu í vatni.
- Læri að ganga frá tækjum eftir kennslustund.
- Hafi upplifað ánægju, spennu, ögrun og óvissu með þáttöku í æfingum og leikjum í vatni.
- Hafi fengið þjálfun í leikrænum verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, eins og að taka tilliti til annarra, hjálpa öðrum og veita öðrum hvatningu.

- Hafi tileinkað sér helstu samskiptareglur sem í gildi eru.
- Hafi tileinkað sér samskiptafærni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við.

Öryggi og skipulag

- Hafi lært helstu hugtök sem notuð eru í byrjendakennslu í sundi.
- Hafi lært að bregðast fljótt við flautuhljóði eða rödd kennara.
- Tileinki sér hreinlæti fyrir og eftir sundkennslu.
- Getur farið eftir bað og umgengisreglum sundstaða.
- Hafi lært að þvo sér, þurrka og klæða sig.
- Hafi lært að fylgja öryggisreglum sundstaðar.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Aðlögunarleikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Marglyttuflot með því að rétta úr sér á kvið og baki
- Skólabaksunds fótatök 10m með eða án hjálpartækja
- Bringusund 10m með eða án hjálpartækja
- Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi 2,5m eða lengra
- Synda kafsund 5-6m
- Skriðsunds fótatök 10m með eða án hjálpartækja

3. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Hefur fengið fjölbreytta reynslu af hreyfingu.
- Geti tekið þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, styrk, hraða og viðbragð.
- Hafi reynslu af ratleikjum og gönguferðum í tengslum við samþættingu námsgreina.
- Hafi iðkað íþróttir og leiki á skólalóð og í nærsamfélagi.

Hreyfing og afkastageta

- Hafi fengið þjálfun í gróf- og fínhyfingum og samsettum hreyfingum.
- Hafi fengið þjálfun í að tengja ýmsar gróf- og fínhyfingar saman.
- Hafi tekið þátt og læri nýja leiki sem veita útrás fyrir hreyfipörf.
- Hafi tekið þátt í æfingum og leikjum sem ná til skynjunar.
- Hafi fengið þjálfun í leikrænum æfingum og leikæfingum helstu íþróttagreina sem stundaðar eru í nærsamfélaginu.
- Hafi tekið þátt í leikjum sem efla leikni og útsjónarsemi.
- Hafi þjálfast í íþróttum og leikjum utanhúss.

Félagslegir þættir og samvinna

- Hafi aukið skilning sinn hvað er rétt og hvað er rangt í leikjum.
- Hafi tekið þátt í leikjum og æfingum sem leysa úr læðingi mismunandi tilfinningar.
- Hafi kynnst viðbrögðum líkamans við mismunandi áreynslu.
- Hafi lært að fylgja reglum leikja og taka sigri og ósigri.

Öryggi og skipulag

- Hafi fræðst um viðbrögð við minni háttar meiðslum.
- Hafi öðlast þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþróttar.
- Hafi fengið reynslu af að umgangast áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Er fær um að fara eftir reglum sem snúa að umgengi í íþróttamannvirkjum.
- Hafi tileinkað sér réttar reglur í leikjum og geti skorið úr ágreiningi ef upp kemur.
- Læri og tileinki sér helstu umgengnisreglum í íþróttamannvirkjum s.s að ganga frá fatnaði.
- Tileinki sér skipulagsform hvað varðar öryggisatriði t.d neyðarútganga.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Einfaldir leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Rekja körfubolta á hlaupum senda og grípa boltann.

- Sippa 15x.
- Rekja fótbolta á hlaupum, senda í vegg og stöðva bolta.
- Sveifla sér í köðlum án þess að láta fætur snerta gólf.
- Kollhnís, standa upp og velta sér aftur á bak.
- Stökkva hástökk með uppstökki á öðrum fæti (tækni).
- Klifra afturábak við vegg upp í handstöðu.
- Hoppa jafnfætis af bretti upp á kubb (lenda með hendur á undan).
- Langstökk án atrennu.
- 1000m hlaup.

3. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi.
- Skilji tilgang sundkennslunnar og hver markmiðin eru með æfingum og leikjum í sundkennslu.
- Hafi fengið upplýsingar um möguleika á frekari sundþjálfun hjá íþróttafélagi í nærsamfélaginu.
- Hafi tekið þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sundaðferðum.
- Hafi tekið þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamspól, kraft, hraða og viðbragð.
- Hafi þjálfast í æfingum í leik sem efla þrek og vatnsaðlögun.
- Hafi þjálfast í sundleikfimi með eða án áhalda.

Hreyfing og afkastageta

- Geti notað þekkta leiki og yfirfært þá yfir á sundstað.
- Geti tekið þátt í æfingum með eða án áhalds sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar.
- Geti framkvæmt, bringusund og skriðsund.
- Geti framkvæmt skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja.
- Geti kafað eftir hlut.
- Hafi tekið þátt í æfingum með eða án áhalda sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar.
- Hafi tekið þátt í ýmsum sundleikjum sem krefjast hlustunar, takts, samhæfingar og samvinnu.
- Hafi náð tökum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga.

- Félagslegir þættir og samvinna.
- Hafi tileinkað sér helstu samskiptareglur eins og að hlusta og fara eftir fyrirmælum.
- Hafi þjálfað með sér og öðlist jákvætt viðhorf til æfinga og leikja í vatni.
- Hafi fengið þjálfun í æfingum og leikjum sem veita áreiti eins og snertingu og hnjask.
- Hafi upplifað gleði og ánægju að því að hreyfa sig í vatni.
- Hefur fengið reynslu og er fær um að taka þátt í skapandi æfingum.
- Sé fær um að yfirfæra leiki úr íþróttasal í sundlaug.
- Sé reiðubúinn að taka þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri nemendur vinna saman.

Öryggi og skipulag

- Getur farið eftir reglum sundstaða.
- Getur brugðist við ef óhapp ber að höndum.
- Getur tekið þátt í umræðu um björgunarþætti.
- Fer eftir öryggisreglum sundstaða.
- Hafi lært að taka fram og ganga frá sundáhöldum á réttan og öruggan hátt.
- Hafi tekið þátt í umræðu um öryggismál þar sem fjallað er um hættur sem fylgja sundlaugum og vatni.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Aðlögunarleikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Baksund 12m með eða án hjálpartækja
- Bringusund 12m
- Skriðsund 12m
- Baksundsfótatök
- Kafa eftir hlut 1m

4. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Taki þátt í umræðu um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama.
- Geti rætt um jákvæða sjálfsmynd og fjölbreytta möguleika til að hreyfa sig.
- Hafi stundað æfingar og tekið þátt í leikjum sem bæta líkamshreysti og þrek.
- Hafi tekið þátt í hreyfinámi og íþróttaiðkun utanhúss.
- Hafi tekið þátt í æfingum þar sem líkama er beitt rétt við fjölbreytta útfærslu hreyfinga.

Hreyfing og afkastageta

- Hafi lært heiti helstu líkamsæfinga og heiti yfir helstu hreyfingar.
- Hafi tileinkað sér réttar reglur í leikjum og geti skorði úr ágreiningi ef upp kemur.
- Hafi tekið þátt í einföldum æfingum og leikjum sem ná til samspils skynfæra og útfærslu hreyfinga.
- Hafi fengið þjálfun í notkun ólíkra áhalda.
- Hafi tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veitt hafa útrás fyrir hreyfiþörf.
- Hafi tekið þátt í stöðluðum prófum geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Hafi tekið þátt í leikjum sem efla leikni og útsjónarsemi.
- Þjálfist í leikjum utanhúss.

Félagslegir þættir og samvinna

- Hafi kynnst viðbrögðum við mismunandi áreynslu.
- Hafi fengið tækifæri til að ræða um stríðni og einelti og brugðist við umræðu á æskilegan hátt.
- Geti gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund.
- Hafi upplifað skólaíþróttir á jákvæðan og skemmtilegan hátt.
- Hafi leyst verkefni af hendi þar sem tekið hefur verið tilliti til annarra.
- Hafi tekið þátt æfingum og efla sjálfstraust og viljastyrk.
- Geti sagt frá leikjum eða æfingum þar sem hann upplifði gleði og ánægju af þátttöku.
- Geti unnið með tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Öryggi og skipulag

- Hafi tileinkað sér þær reglur og fyrirmæli sem í gildi eru í skólaíþróttum.
- Geti umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Geti farið eftir reglum sem snúa að umgengni í íþróttamannvirkjum.
- Hafi fengið fræðslu um viðbrögð við minni háttar meiðslum.
- Hafi tileinkað sér rétta líkamsbeitingu.

- Tileinki sér skipulagsform hvað varðar öryggisatriði t.d. neyðarútganga.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Einfaldir leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Höfuðstaða upp við vegg.
- Afturábak kollhnís niður halla.
- Rekja handbolta milli keila, senda í vegg og grípa.
- Rekja fótbolta milli keila, senda í vegg og stöðva boltann.
- Hanga í rimlum og lyfta hjám.
- Píp-test.
- Liðleikapróf.
- Langstökk án atrennu.
- 1000 metra hlaup.
- 60m spretthlaup.
- Sippa 20x viðstöðulaust.

4. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi.
- Skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar.
- Geti tekið þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sunnaðferðum.
- Taki þátt leikjum sem þjálfar færni í sunnaðferðum.
- Þjálfar þol fyrir sunnaðferðir.
- Þjálfar þol fyrir björgunarsund.

Hreyfing og afkastageta

- Geti notað þekkta leiki og yfirfært þá að sundstað (ratleiki og samvinnuleiki).

- Geti tekið þátt í æfingum með og án áhalda sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar
- Geti tekið þátt í umræðu um markmið æfinga og leikja sundkennslunnar.
- Hafi náð valdi á samspili grunnhreyfinga í bringusundi, skólabaksundi, skriðsundi og baksundi.
- Geti spyrnt frá bakka og synt í kafi 3 metra eftir hlut á 1- 1,5 metra dýpi.
- Geti stungið sér úr kroppstöðu af bakka.
- Hafi náð tökum á undirbúningsæfingum og leikjum í vatni sem ná til skyn- og hreyfiþroska.
- Hafi náð valdi á einföldum samsettum hreyfingum í vatni.
- Hafi tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla aðlögun að vatni og sundfærni.

Félagslegir þættir og samvinna

- Geti yfirfært leiki úr íþróttasal í sundlaug.
- Geti tekið þátt í verkefnum þar sem 2 eða fleiri nemendur vinna saman eða til skiptis.
- Geti tekið þátt í leikjum og æfingum í vatni sem auka vellíðan og styrkja samskipti.
- Geti unnið að sjálfstæðum verkefnum eins og æfingar í stöðvaþjálfun.

Öryggi og skipulag

- Geti farið eftir reglum sundstaða.
- Geti brugðist við ef óhapp ber að höndum.
- Geti tekið þátt í umræðum um björgunarþætti.
- Geti tekið fram og gengið frá sundáhöldum á réttan og öruggan hátt.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Aðlögunarleikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Skólabaksund 15m
- Bringusund 25m
- Skriðsund 25m

- Baksund 15m
- Stunga úr kropstöðu
- Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja
- Kafa eftir hlut 1m endurtekið 2x

5. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Hafi tekið þátt í umræðu um mikilvægi hreyfingar og markvissa þjálfun.
- Þekki grunnþætti menntunar og helstu reglur algengustu íþróttagreina.
- Þekki mikilvægi samspils álags og hvíldar í þjálfun.
- Geri sér grein fyrir mikilvægi þess að taka þátt í stöðluðum afkastagetuprófum og mælingum.
- Tileinki sér rétta tækni við vöðvateygjur.
- Tileinki sér sjálfstæð vinnubrögð við æfingar.
- Geti nýtt sér undirstöðuatríði helstu íþróttagreina við frekari þjálfun.
- Hafi tekið þátt í æfingum, leikjum og ýmsum íþróttum.
- Hafi fengið reynslu af að taka stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti eins og þol, kraft, liðleika og hraða.
- Hafi fengið að kynnast mismunandi þjálfunaraðferðum.
- Hafi fengið að kynnst útivistarkennslu.

Hreyfing og afkastageta

- Þekki hvar er hægt að stunda íþróttir og hvað íþróttafélög eru að bjóða upp á.
- Hafi lært að nota umhverfið og náttúruna sem stað fyrir mismunandi hreyfingu.
- Hafi lært helsta orðaforða íþróttar og sérkenni einstakra íþróttagreina.
- Sé fær um að framkvæma stöðluð próf.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatríðum ólíkra íþróttagreina.
- Hafi fengið tækifæri til að taka þátt í uppbyggingu á þoli, styrk, hraða og leiðleika.
- Hafi fengið þjálfun í samsettum hreyfingum.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki hugtök sem tengjast samskiptum eins og tillitssemi, virðing og umburðarlyndi.
- Virði réttindi allra til að taka þátt í hreyfingu og íþróttum á eigin forsendum.

- hafi fengið að kynnast gömlum íslenskum leikjum
- Hafi fengið þjálfun í hæfni mismunandi íþróttagreina og leikja sem efla samvinnu og samskipti.
- Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni.
- Hafi stundað íþróttir, leiki og hreyfingu eftir eigin áhuga.
- Hafi tekið þátt í samstarfsverkefnum eins og íþróttasýningum og íþróttamótum.
- Hafi fengið þjálfun í verkefnum þar sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði.
- Hafi upplifað á jákvæðan hátt ástundun íþróttar, æfinga og leikja sem einstaklingur og í hóp.
- Hafi fengið tækifæri til að upplifa ánægju af skólaíþróttum og séð eigin framfarir.
- Geti leyst úr ágreiningsmálum sem koma upp á jákvæðan hátt.
- Hafi tileinkað sér háttvísi í leik og starfi, lært að taka sigri og ósigri í keppni og farið eftir reglum.
- Hafi tekið þátt í æfingum, útivist og leikjum sem efla þol, styrk, hraða, sjálfsmynd, viljastyrk og áræði.

Öryggi og skipulag

- Þekki viðeigandi klæðnað við íþróttaiðkun.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengni í íþróttamannvirkjum og íþróttahúsum.
- Tileinki sér samskiptareglur í íþróttum og framfylgi þeim og kunni að lesa í aðstæður.
- Hafi fræðst um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti.
- Beri virðingu fyrir eigum annarra.
- Geti sagt frá þeim reglum sem gilda á kennslusvæði íþróttar og umgangist áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum og brugðist við fyrirmælum kennara/starfsmanni.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringsir
- Hringþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Handstaða við vegg

- Klifra 3m í kaðli
- Innanfótarspyrna í vegg/bekk
- Rekja körfubolta með vinstri og hægri og fara í sniðskot
- Píp-test
- Liðleikapróf
- Langstökk án atrennu
- 1000 metra hlaup
- 60m spretthlaup
- Sippa 25x viðstöðulaust

5. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Hafi tekið þátt í umræðum um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsurækt og séu fær um að nota hugtök sem tengjast sundiðkun.
- Skilji helstu markmið æfinga og leikja í sundi.
- Hafi áttað sig á mikilvægi hvíldar.
- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð.
- Hafi reynslu af að taka stöðluð próf til að meta eigin sundfærni eins og þol, hraða, sundhæfni.
- Hafi tekið þátt í leikjum sem efla líkamspól, kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni taka.
- Hafi tekið þátt í stöðvaþjálfun, sundleikfimi og sundfimi.
- Hafi tekið þátt í ýmsum samvinnuverkefnum á sviði sundíþróttá eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum.

Hreyfing og afkastageta

- Hafi lært helsta orðaforða skólasunds, mikilvægi góðrar tækni og sérkenni einstakra sundaðferða.
- Þekki hvar er hægt að stunda sundíþróttir og hvaða íþróttafélög eru að bjóða upp á sundþjálfun.
- Geti sagt frá mikilvægustu tækniatriðum hverrar sundaðferðar.
- Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund og skólabakstund.
- Hafi þjálfast í fjölbreyttum verkefnum í vatni eins og stöðvaþjálfun, leikjum, sundleikfimi og sundknattleik.

- Hafi fengið stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tenginu þeirra hreyfiþörf, þrek og upplifun.
- Hafi tekið þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki hugtök sem tengjast samskiptum s.s tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áræði.
- Virði réttindi allra til að taka þátt á eigin forsendum.
- Upplifi á jákvæðan hátt ástundun sunds, æfinga og leikja með þátttöku í leik og fái tækifæri til að upplifa ánægju að eigin framförum.
- Geti leyst úr ágreiningsmálum sem upp koma á jákvæðan hátt.
- Tileinki sér háttvísi í leik og starfi, læri að taka sigri og ósigri í keppni og fari eftir reglum.
- Hafi fengið þjálfun í fjölbreyttum samvinnuverkefnum eins og hópleikjum, bolta- og boðsundsleikjum.
- Hafi fengið þjálfun í verkefnum þar sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði.
- Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni.
- Hafi fengið hvatningu til að ná tókum á krefjandi verkefnum.
- Hafi stundað reglulega sund, tekið þátt í leikjum og almennri hreyfingu eftir eigin áhuga.

Öryggi og skipulag

- Hafi fengið fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti.
- Beri virðingu fyrir eigum annarra.
- Geti sagt frá þeim reglum sem gilda á sundstað og geti umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengi á sundsvæði og sundlaugum.
- Hafi öðlast skilning á hættum sem leynast í og við vatn og sundlaugar.
- Hafi fengið þjálfun í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt, eins og björgunarsund, troða marvaða, kafa.
- Hafi fengið tækifæri til að synda í fötum og afklæðast fötum í vatni.
- Tileinki sér samskiptareglur sunds og skólaíþróttar.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Tækniþjálfun

- Leikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Skólabaksund 25m
- Bringusund 100m
- Skriðsund 50m
- Baksund 25m
- Flugsundsfótatök 10m
- Stunga af bakka
- Troða marvaða 20-30 sek
- Hlutur sóttur á 1,5m dýpi eftir 5m sund
- Fatasund – kynning og 25m sund

6. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Hafi tekið þátt í umræðu um mikilvægi hreyfingar, markvissa þjálfun, þekki reglur hvernar íþróttagreinar og tileinki sér rétta tækni við vöðvateygjur.
- Þekki áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi og mikilvægi hvíldar (virk og óvirk hvíld) fyrir líkama og sál.
- Þekki tilgang leikja og æfinga sem farið er í.
- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð.
- Geti sagt frá jákvæðum áhrifum íþróttæfinga á líkama og heilsu.
- Geti nýtt sér helstu grunnþætti hvernar íþróttagreinar og viti af hverju stöðluð próf eru tekin og hvað þau mæla.
- Hafi lagt sig fram og tekið þátt í þeim æfingum, leikjum og íþróttagreinum.
- Hafi tekið stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti eins og þol, styrk, hraða og liðleika.
- Hafi kynnst mismunandi þjálfunaraðferðum og samvinnuverkefnum eins og gömlum leikjum.

Hreyfing og afkastageta

- Þekki hvar er hægt að stunda íþróttir og hvað íþróttafélög í nærsamfélagi bjóða upp á.
- Hafi lært að nota umhverfið og náttúruna sem stað fyrir mismunandi hreyfingu.

- hafi lært helsta orðaforða íþróttanna og sérkenni einstakra íþróttagreina
- Geti framkvæmt hreyfingar við stöðluð próf.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina.
- Hafi fengið þjálfun í samsettum hreyfingum.
- Hafi tekið þátt í leikjum sem efla hreyfiþörf, samhæfingu og skynjun.
- Hafi fengið tækifæri til að taka þátt í vetrariþróttum og jaðariþróttum.
- Hafi fengið markvissa þjálfun í samhæfingu hreyfinga.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki hugtök sem tengjast samskiptum s.s tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi.
- Virði réttindi allra til að taka þátt á eigin forsendum.
- Hafi upplifað á jákvæðan hátt ástundun íþróttanna, æfinga og leikja.
- Hafi fengið tækifæri til að upplifa ánægju að eigin framförum.
- Geti leyst úr ágreiningsmálum sem koma upp á jákvæðan hátt.
- Hafi tileinkað sér háttvísi í leik og starfi.
- Hafi lært að taka sigri og ósigri í keppni.
- Hafi þjálfist í hæfni mismunandi íþróttagreina og leikja sem efla samvinnu og samskipti.
- Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni.
- Hafi fengið hvatningu til að ná tókum á krefjandi viðfangsefnum.
- Hafi stundað íþróttir, leiki og hreyfingu eftir eigin áhuga.
- Hafi tekið þátt í samstarfsverkefnum eins og íþróttasýningum og íþróttamótum.
- Hafi fengið þjálfun í verkefnum þar sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði.
- Hafi tekið þátt í æfingum, útivist og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áráði.

Öryggi og skipulag

- Þekki viðeigandi klæðnað við íþróttaiðkun.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengni í íþróttamannvirkjum og íþróttahúsum.
- Sé fær um að segja frá þeim reglum sem gilda á kennslusvæði íþróttanna.
- Umgangist áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Geti brugðist rétt við ef slys ber að höndum og brugðist við fyrirmælum kennara og starfsmanna.
- Hafi tileinkað sér samskiptareglur í íþróttum.
- Hafi fengið fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti.
- Beri virðingu fyrir eigum annarra.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Handahlaup
- Handstaða og láta sig falla á dýnu
- Badminton – halda á lofti 5x
- 5 armbeygjur á tám
- Handbolti – 3 skref, uppstökk og skot
- Píp-test
- Langstökk án átrennu
- Liðleikapróf
- 1000m hlaup
- 60m spretthlaup
- Uppstökk

6. bekkur – sund

- Heilsa og velferð
 - hafi tekið þátt í umræðum um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsurækt og séu fær um að nota hugtök sem tengjast sundiðkun
 - skilji helstu markmið æfinga og leikja í sundi
 - hafi áttað sig á mikilvægi hvíldar
 - hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð
 - hafi reynslu af að taka stöðluð próf til að meta eigin sundfærni eins og þol, hraða, sundhæfni
 - hafi tekið þátt í leikjum sem efla líkamspól, kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni taka
 - hafi tekið þátt í stöðvaþjálfun, sundleikfimi og sundfimi
 - hafi tekið þátt í ýmsum samvinnuverkefnum á sviði sundíprótta eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum

Hreyfing og afkastageta

- Hafi lært helsta orðaforða skólasunds, mikilvægi góðrar tækni og sérkenni einstakra sundaðferða.

- Þekki hvar er hægt að stunda sundíþróttir og hvaða íþróttafélög eru að bjóða upp á sundþjálfun.
- Geti sagt frá mikilvægustu tækniatriðum hverrar sunnaðferðar.
- Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund og skólabakstund.
- Hafi þjálfast í fjölbreyttum verkefnum í vatni eins og stöðvaþjálfun, leikjum, sundleikfimi og sundknattleik.
- Hafi fengið stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tenginu þeirra hreyfiþörf, þrek og upplifun.
- Hafi tekið þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki hugtök sem tengjast samskiptum s.s tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áræði.
- Virði réttindi allra til að taka þátt á eigin forsendum.
- Hafi upplifað á jákvæðan hátt ástundun sunds, æfinga og leikja.
- Geti leyst úr ágreiningsmálum sem upp koma á jákvæðan hátt.
- Hafi tileinkað sér háttvísi í leik og starfi.
- Hafi lært að taka sigri og ósigri í keppni og fara eftir reglum.
- Hafi fengið þjálfun í fjölbreyttum samvinnuverkefnum eins og hópleikjum, bolta- og boðsundsleikjum.
- Hafi fengið þjálfun í æfingum þar sem veita þarf félagamönnum eða félögum stuðning.
- Hafi fengið verkefni sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði.
- Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni.
- Hafi fengið hvatningu til að ná tókum á krefjandi viðfangsefnum.
- Stundi sundiðkun og taki þátt í leikjum og hreyfingu eftir eigin áhuga.

Öryggi og skipulag

- Hafi öðlast skilning á hættum sem leynast í og við vatn og sundlaugar.
- Geti sagt frá þeim reglum sem gilda á sundstað og geti umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengi á sundsvæði og sundlaugum.
- Hafi fengið þjálfun í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt eins og með björgunarsundi, troða marvaða og köfun.
- Hafi tileinkað sér samskiptareglur á sundstöðum og framfylgi þeim.
- Hafi fengið fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti.

- Beri virðingu fyrir eigum annarra.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Tækniþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Skólabaksund 50m
- Bringusund 200m
- Skriðsund 25m á innan við 35,0 sek
- Bringusund 25m á innan við 35,0 sek
- Baksund 25m
- Stunga af bakka
- 8m kafsund
- Synda 15 björgunarsund með jafningja

7. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Hafi tekið þátt í umræðu um mikilvægi hreyfingar, markvissa þjálfun, þekki reglur hvernar íþróttagreinar og tileinki sér rétta tækni við vöðvateygjur.
- Þekki áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi og mikilvægi hvíldar (virk og óvirk hvíld) fyrir líkama og sál.
- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð varðandi hreyfingu og skólaíþróttir.
- Geti sagt frá jákvæðum áhrifum íþróttæfinga á líkama og heilsu.
- Geti nýtt sér helstu grunnþætti hvernar íþróttagreinar.
- Viti af hverju stöðluð próf eru tekin og hvað þau mæla.
- Leggi sig fram og taki þátt í þeim æfingum, leikjum og íþróttagreinum.
- Hafi tekið þátt í stöðluðum mælingum til að meta eigin líkamshreysti eins og þol, styrk, hraða, samhfingu og liðleika.
- Hafi kynnst mismunandi þjálfunaraðferðum.

Hreyfing og afkastageta

- Þekki hvar er hægt að stunda íþróttir og hvað íþróttafélög eru að bjóða upp á.
- Læri að nota umhverfið og náttúruna sem stað fyrir mismunandi hreyfingu.
- Læri helsta orðaforða íþróttanna og sérkenni einstakra íþróttagreina.
- Nái valdi á undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina.
- Þjálfist í samsettum hreyfingum eins og í leikjum sem efla hreyfiþörf og samspil skynjunar.
- Tileinki sér nýja þætti íþróttagreina og taki þátt hinum ýmsu vetraríþróttum og jaðaríþróttum.
- Þjálfist í efnisþáttum námsmats.
- Fáir aukna þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tenginu þeirra í eina heild sem eflir hreyfiþörf og samspil skynjunar og jákvæðrar upplifunar.

Félagslegir þættir og samvinna

- Hafi fengið reynslu af þátttöku í æfingum, útivist og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áræði.
- Þekki hugtök sem tengjast samskiptum s.s tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi.
- Virði réttindi allra til að taka þátt á eigin forsendum.
- Hafi þjálfast í hæfni mismunandi íþróttagreina og leikja.
- Hafi tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla samvinnu og samskipti þar sem veita þarf félaga eða félögum stuðning.
- Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni.
- Hafi fengið hvatningu til að ná tókum á krefjandi viðfangsefnum.
- Hafi þjálfast í verkefnum þar sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði.
- Hafi tekið þátt í samstarfsverkefnum eins og íþróttasýningum og íþróttamótum.
- Hafi upplifað á jákvæðan hátt ástundun íþróttanna, æfinga og leikja.
- Hafi fengið tækifæri til að upplifa ánægju að eigin framförum.
- Sé fær um að leysa úr ágreiningsmálum sem koma upp á jákvæðan hátt.
- Hafi tileinkað sér háttvísi í leik og starfi, læri að taka sigri og ósigri í keppni og fara eftir reglum.

Öryggi og skipulag

- Þekki viðeigandi klæðnað við íþróttaiðkun.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengni í íþróttamannvirkjum og íþróttahúsum
- Geti sagt frá þeim reglum sem gilda á kennslusvæði íþróttanna og umgangist áhöld og tæki á öruggan hátt.

- Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum og brugðist við fyrirmælum kennara/starfsmanna.
- Hafi tileinkað sér samskiptareglur í íþróttum og framfylgi þeim.
- Hafi fengið fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti.
- Beri virðingu fyrir eigum annarra.
- Fer eftir þeim fyrirmælum sem til staðar eru í íþróttamannvirkjum.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Hanga á hvolfi í köðlum eða rimlum.
- Undirhandaruppgjöf í blaki yfir net.
- Móttaka á blakbolta (fingurslag eða fleygur yfir net).
- Fimleikasamsetning – langur kollhnís, handahlaup, handstaða og velta á dýnu.
- Klifra upp kaðal 4m.
- Píp-test.
- Langstökk án átrennu.
- Liðleikapróf.
- 1000m hlaup.
- 60m spretthlaup.
- Uppstökk.

7. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Hafi tekið þátt í umræðum um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsurækt og séu fær um að nota hugtök sem tengjast sundiðkun.
- Skilji helstu markmið æfinga og leikja í sundi.
- Hafi áttað sig á mikilvægi hvíldar.
- Hafi tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð.
- Hafi reynslu af að taka stöðluð próf til að meta eigin sundfærni eins og þol, hraða, sundhæfni.

- Hafi tekið þátt í leikjum sem efla líkamsþol, kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni taka.
- Hafi tekið þátt í stöðvaþjálfun, sundleikfimi og sundfimi.
- Hafi tekið þátt í ýmsum samvinnuverkefnum á sviði sundíþróttta eins og boltaleikjum, boðsundsleikjum og sundknattleikjum.

Hreyfing og afkastageta

- Hafi lært helsta orðaforða skólasunds, mikilvægi góðrar tækni og sérkenni einstakra sunndaðferða.
- Þekki hvar er hægt að stunda sundíþróttir og hvaða íþróttafélög eru að bjóða upp á sundþjálfun.
- Geti sagt frá mikilvægustu tækniatriðum hverrar sunndaðferðar.
- Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina eins og bringusund, skriðsund og skólabakstund.
- Hafi þjálfast í fjölbreyttum verkefnum í vatni eins og stöðvaþjálfun, leikjum, sundleikfimi og sundknattleik.
- Hafi fengið stigvaxandi þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tenginu þeirra hreyfiþörf, þrek og upplifun.
- Hafi tekið þátt í æfingum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki hugtök sem tengjast samskiptum s.s tillitssemi, virðingu og umburðarlyndi.
- Taki þátt í æfingum og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áráði.
- Virði réttindi allra til að taka þátt á eigin forsendum.
- Hafi upplifað á jákvæðan hátt ástundun sunds, æfinga og leikja.
- Geti leyst úr ágreiningsmálum sem upp koma á jákvæðan hátt.
- Hafi tileinkað sér háttvísi í leik og starfi.
- Hafi lært að taka sigri og ósigri í keppni og fara eftir reglum.
- Hafi fengið þjálfun í fjölbreyttum samvinnuverkefnum eins og hópleikjum, bolta- og boðsundsleikjum.
- Hafi fengið þjálfun í æfingum þar sem veita þarf félaga eða félögum stuðning.
- Hafi fengið verkefni sem reynir á virðingu, umburðarlyndi og þolinmæði.
- Hafi fengið tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskiptahæfni.
- Hafi fengið hvatningu til að ná tókum á krefjandi viðfangsefnum.
- Stundi sundiðkun og taki þátt í leikjum og hreyfingu eftir eigin áhuga.

Öryggi og skipulag

- Hafi öðlast skilning á hættum sem leynast í og við vatn og sundlaugar.
- Hafi fengið þjálfun í að bjarga sér í vatni á mismunandi hátt eins og með björgunarsundi, marvaða og köfun.
- Hafi tileinkað sér samskiptareglur sund/skólaíþróttá og framfylgi þeim og kunni að lesa í aðstæður.
- Hafi fengið fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og hreinlæti.
- Beri virðingu fyrir eigum annarra.
- Geti sagt frá þeim reglum sem gilda á sundstað og geti umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt.
- Geti sagt frá hvað gera eigi ef slys ber að höndum.
- Fari eftir reglum sem snúa að umgengi á sundsvæði og sundlaugum.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringsir
- Tækniþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- Bringusund 300m á innan við 10 mín
- Skriðsund 25m á innan við 32,0 sek
- Bringusund 50m á innan við 74,0 sek
- Bringusund 25m - stílsund
- Skólabaksund 25m - stílsund
- Baksund 25m - stílsund
- Stunga af bakka
- 8m kafund
- Synda 15 björgunarsund með jafningja

8. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Sé meðvitaður um gildi góðrar heilsu.
- Þekki þjálfunarpúls og kunni að fara eftir honum.
- Viti um áhrif næringar og hreinlætis á líkamann.

- Sé meðvitaður um hver tíðni, tímalengd og ákefð þol- og styrktaræfinga eigi að vera.
- Leggi sig fram og taki þátt í þeim æfingum, leikjum og íþróttagreinum sem kenndar eru.
- Hafi nýtt sér nærumhverfi til leikja og æfinga.

Hreyfing og afkastageta

- Þekki sterfsemi hjarta og æðakerfis og hlutverk vöðva og hvernig eigi að þjálfa hvort tveggja.
- Þekki heiti helstu vöðvahópa og hvernig þeir starfa.
- Hafi náð tökum á helstu grunntækni hóp- og einstaklingsíþróttu.
- Hafi sett sér markmið fyrir hreyfingu sína og þrekþætti.
- Hafi tekið þátt í markvissri þol-, styrktar-, hraða-, og liðleikaþjálfun.
- Hafi fundið farveg fyrir hreyfingu sína.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekkir helstu leikreglur í íþróttagreinum sem stundaðar eru í skólaíþróttum.
- Hefur fengið tækifæri til að efla liðsanda og félagslega samvinnu með verkefnum á sviði þátttöku í íþróttum og hreyfingu.
- Hefur fengið tækifæri til að kynnast og starfa með ólíkum einstaklingum í leik og starfi.
- Hefur fengið kynningu á þeim íþróttagreinum sem iðkaðir eru í heimahéraði.

Öryggi og skipulag

- Tileinki sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum.
- Er fær um að ganga frá áhöldum og búnaði í íþróttahúsum að lokinni kennslu.
- Þekki og fylgi eftir helstu öryggis, skipulags og umgengisreglum íþróttamannvirkja.
- Geti umgengist tæki og áhöld á réttan hátt og beri virðingu fyrir tækjabúnaði.
- Geti farið með stjórn leikja eins og að dæma og stjórna leik eða einfaldri æfingu.
- Hefur tileinkað sér rétta líkamsbeitingu.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Leikir

- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Sniðskot í körfuknattleik.
- Kúluvarp þyngd skv. FRÍ stöðlum, 5,50m stelpur 6,50m strákar.
- Hanga í rimlum og lyfta hnjám upp fyrir mjaðmahæð 15x.
- Halda badmintonflugu á lofti 12x.
- Forhandaruppgjöf í badminton yfir net.
- Píp-test.
- Langstökk án átrennu.
- Liðleikapróf.
- 1000m hlaup.
- 60m spretthlaup.
- Uppstökk.

8. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Hafi öðlast þekkingu á mikilvægi þrifnaðar eftir íþróttaiðkun.
- Sé fær um að nýta sér og sækja sér góðar upplýsingar um heilsu og velferð.
- Gert grein á milli mismunandi sundtaka.
- Hefi bæði þekkingu og reynslu til að sýna helstu sundtök.
- Hafi þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds.

Hreyfing og afkastageta

- Hafi gert sér grein fyrir rétttri líkamsstöðu í sundi.
- Tengi hlutverk hjarta-, æða-, lungna- og taugakerfis við sundiðkun.
- Geti framkvæmt stöðluð sund- og afkastagetupróf.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina.
- Geti nýtt sér sundkunnáttu og leikni til að stunda sund á eigin forsendum.

Félagslegir þættir og samvinna

- Sýni öðrum umburðarlyndi og skilning.
- Viðhafi jákvæð og góð samskipti ofan í lauginni.
- Sé kurteis gagnvart starfsfólki sundstaða og fari eftir reglum.

Öryggi og skipulag

- Sýni öryggis- og umgegnisreglum skilning og fari í hvívetna eftir þeim.
- Hafi gert sér grein fyrir þeim hættum sem upp geta komið ef óvarlega er farið.
- Sér fær um að umgangast áhöld og búnað sundstaða á öruggan hátt.
- Sér fær um að umgangast sundstað á öruggan hátt.
- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í sundlaug.
- Virði starfsfólk sundstaða og fari eftir reglum.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringsir
- Tækniþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- 400m frjáls aðferð viðstöðulaust.
- Skriðsund 25m á innan við 30,0 sek.
- Bringusund 50m á innan við 67,0 sek.
- Skriðsund 25m – stílsund.
- Baksund 25m – stílsund.
- Stunga af bakka – stíll.
- 8m kafsund að hlut að botni laugar, synt með hlutinn til baka, endurtekið eftir 10 sek.
- Troða marvaða 1 mín.

9. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Þekki muninn á styrktar- og þolþjálfun.
- Hafi þekkingu á gildi góðrar næringar fyrir líkamann.
- Hafi öðlast þekkingu á hinum ýmsu afkastamælingum.
- Hafi tileinkað sér siðferðileg gildi íþróttar.
- Taki þátt í íþróttagreinum og heilsurækt sem iðkuð er í samfélaginu.
- Geti útbúið eigin æfingaáætlun og fylgt henni.

- Geti nýtt sér umhverfið í samfélaginu til útivistar og æfinga.
- Stundi daglega hreyfingu.

Hreyfing og afkastageta

- Átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
- Setji sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.
- Þekki helstu hugtök í þjálffræði eins og þol, kraft, hraða, liðleika, teygjur, samhæfing, upphitun og niðurlag æfinga.
- Viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.
- Nýti kunnáttu sína til að virkja samnemendur í leik/keppni.
- Framkvæmi af þekkingu æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Geti framkvæmt æfingar sem ná til samhæfingu líkamans.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki helstu gildi sem þarf að ástunda til að ná góðum árangri í íþróttum eða heilsurækt eins og ástundun, sjálfsaga og samvinnu.
- Geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni.
- Leggi sitt af mörkum til að búa til góðan anda innan hóps.
- Sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi.
- Virði rétt annarra til heilsuræktar.
- Fari eftir og virði þær leikreglur sem gilda hverju sinni.
- Finni íþrótt eða hreyfingu við sitt hæfi.
- Geti upplifað hreyfingu á jákvæðan og skemmtilegan hátt.

Öryggi og skipulag

- Þekki og fylgi eftir helstu öryggis-, skipulags-, og umgengisreglum íþróttamiðstöðva.
- Umgangist áhöld og búnað á öruggan hátt.
- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í íþróttasal.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Rekja fótbolta á hlaupum milli keila, senda boltann, taka á móti og skjóta á mark.
- Rekja körfubolta út fyrir keilu, framkvæma sniðskot, 30 sek (telja hversu oft hitta í körfu).
- 15 armbeygjur á tám.
- Fimleikasamsetning – Arabastökk, handahlaup, afturábak kollhnís.
- Píp-test.
- Langstökk án átrennu.
- Liðleikapróf.
- 1000m hlaup.
- 60m spretthlaup.
- Uppstökk.

9. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Hafi öðlast þekkingu á mikilvægi þrífnaðar eftir íþróttaiðkun.
- Sé fær um að nýta sér og sækja sér góðar upplýsingar um heilsu og velferð.
- Gert grein á milli mismunandi sundtaka.
- Hafi bæði þekkingu og reynslu til að sýna helstu sundtök.
- Hafi þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds.

Hreyfing og afkastageta

- Geti tengt hlutverk hjarta-, æða-, og taugakerfis við sundiðkun.
- Geri sér grein fyrir aflfræði mismunandi sundaðferða.
- Geri sér grein fyrir réttri líkamslegu í sundi.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina.
- Geti nýtt sér sundkunnáttu og leikni til að stunda sund á eigin forsendum.

Félagslegir þættir og samvinna

- Hafi umburðarlyndi og skilning gagnvart bekkjarfélögum.
- Viðhafi jákvæð og góð samskipti ofan í lauginni.
- Virði starfsfólk sundstaða og fari eftir reglum.

- Þekki og virði þær “umferðarreglur” sem gilda á sundbrautum.
- Hafi jákvætt viðhorf til sundkennslu og sundiðkunnar.

Öryggi og skipulag

- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í sundlaug.
- Umgangist áhöld og búnað sundstaða á öruggan hátt.
- Umgangist sundstað á öruggan hátt.
- Sýni öryggis- og umgengisreglum skilning og fari í hvívetna eftir þeim.
- Geri sér grein fyrir þeim hættum sem upp geta komið ef óvarlega er farið.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Leikir
- Tækniþjálfun
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- 500m frjáls aðferð viðstöðulaust.
- Skriðsund 50m á innan við 60 sek strákar, 62 sek stelpur.
- Bringusund 100m á innan við 2,20 sek strákar, 2,25 stelpur.
- Baksund 25m á innan við 32 sek strákar, 34 sek stelpur.
- 10m kafsund – stíll.
- Flugsund 25m – stílsund.
- Stunga af bakka, 50m fatasund þar af 8-10m kafsund, troða marvaða og afklæðast á sunni.

10. bekkur – íþróttir

Heilsa og velferð

- Hafi öðlast þekkingu á að taka mælingar og lesa úr mælingum.
- Hafi öðlast þekkingu á réttri líkamsbeitingu.
- Hafi tileinkað sér siðferðileg gildi íþróttar.
- Þekki áhrif styrktar, þols og liðleikaþjálfunar á líkamann.
- Hafi þekkingu á gildi góðrar næringar fyrir líkamann.
- Geti útbúið eigin æfingaráætlun og fylgt henni.
- Geti nýtt sér nærumhverfi til útivistar og æfinga.

- Geti skipulagt sína hreyfingu sem lið í heilbrigðu lífefni.
- Stundi daglega hreyfingu.

Hreyfing og afkastageta

- Framkvæmi af þekkingu æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.
- Geti framkvæmt æfingar sem ná til samhæfingu líkamanns.
- Þekki helstu hugtök í þjálfærði s.s þol, kraft, liðleika, teygjur, samhæfing, upphitun og niðurlag æfinga.
- Viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfærði helstu íþróttagreina.
- Nýti kunnáttu sína í að virkja samnemendur í leik/keppni.
- Átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
- Setji sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.

Félagslegir þættir og samvinna

- Þekki helstu gildi sem þarf að ástunda til að ná árangri í íþróttum eða heilsurækt s.s ástundun, sjálfsaga og samvinnu.
- Geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni.
- Leggi sitt af mörkum til að búa til góðan anda innan hóps.
- Sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi.
- Virði rétt annarra til heilsuræktar.
- Fari eftir og virði þær leikreglur sem gilda hverju sinni.
- Finni íþrótt eða hreyfingu við sitt hæfi.
- Geti upplifað hreyfingu á jákvæðan og skemmtilegan hátt.

Öryggi og skipulag

- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í íþróttasal.
- Umgangist áhöld og búnað á öruggan hátt.
- Þekki og fylgi eftir helstu öryggis-, skipulags- og umgengisreglum íþróttamiðstöðva.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Hringþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Útikennsla

Matsviðmið

- Heljarstökk eða kollhnís af trampolíni á dýnu.
- Rekja handbolta á milli keila, senda og fá til baka, taka uppstökk og skjóta á mark.
- 20 armbeygjur á tám.
- Hanga í rimlum og lyfta hjám í mjaðmahæð 20x.
- Píp-test.
- Langstökk án átrennu.
- Liðleikapróf.
- 1000m hlaup.
- 60m spretthlaup.
- Uppstökk.

10. bekkur – sund

Heilsa og velferð

- Sé fær um að nýta sér og sækja sér góðar upplýsingar um heilsu og velferð.
- Gert grein á milli mismunandi sundtaka.
- Hafi bæði þekkingu og reynslu til að sýna helstu sundtök.
- Hafi þekkingu á grunnatriðum björgunarsunds.
- Stundi sund á eigin forsendum.

Hreyfing og afkastageta

- Geri sér grein fyrir réttri líkamslegu í sundi.
- Geti tengt hlutverk hjarta, æða og taugakerfis við sundiðkun.
- Gerir sér grein fyrir aflfræði mismunandi sundaðferða.
- Geri sér grein fyrir réttu líkamslegu í sundi.
- Hafi náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra sundgreina.
- Geti nýtt sér sundkunnáttu og leikni til að stunda sund á eigin forsendum.

Félagslegir þættir og samvinna

- Hafi umburðarlyndi og skilning gagnvart bekkjarfélögum.
- Viðhafi jákvæð og góð samskipti ofan í lauginni.
- Virði starfsfólk sundstaða og fari eftir reglum.
- Þekki og virði þær “umferðareglur” sem gilda á sundbrautum.

- Hafi jákvætt viðhorf til sundkennslu og sundiðkunnar

Öryggi og skipulag

- Sýni öryggis- og umgengisreglum skilning og fari hvívetna eftir þeim.
- Geri sér grein fyrir þeim hættum sem upp geta komið á sundstað.
- Umgangist áhöld og búnað sundstaða á öruggan hátt.
- Umgangist sundstað á öruggan hátt.
- Skynji og varist áhættusamar aðstæður í sundlaug.

Kennsluhugmyndir

- Stöðvahringir
- Tækniþjálfun
- Leikir
- Umræður
- Sýnikennsla

Matsviðmið

- 600m frjáls aðferð viðstöðulaust á innan við 20 mín.
- Skriðsund 50m á innan við 55 sek strákar, 58 sek stelpur.
- Bringusund 100m á innan við 2,15 sek strákar, 2,20 stelpur.
- Baksund 50m á innan við 62 sek strákar, 64 sek stelpur.
- Flugsund 25m á innan við 31 sek strákar, 33 sek stelpur.
- 25m björgunarsund með jafningja eftir 30 sek marvaða.
- Bringusund 50m – stílsund.
- Skriðsund og snúningur – stílsund.
- 12m kafsund.

ATH.

Við erum með skala fyrir þrepamarkmið – við óskum eftir að þegar smellt er á viðkomandi matsviðmið birtist skalinn t.d. tími í 60m hlaupi – þarf að skoða og hafa samband