

Námsþáttur	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Tekið þátt í stöðluðum prófum. Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálparkækja stuttar vegalengdir 			
Félagslegir þættir	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 			
Heilsa og efling þekkingar	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <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 heiti 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 mælingar og talningar 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 nærumhverfis. 			
Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 			
Íþróttir Markmið GRV Að nemandi geti:	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt nokkra boltafærni Gert æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi Farið eftir reglum sem gilda í klefum og í sal 	<ul style="list-style-type: none"> Tekið þátt í mismunandi boltaleikjum Gert æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi Farið eftir einföldum leikreglum 	<ul style="list-style-type: none"> Tekið þátt í mismunandi boltaleikjum Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum 	<ul style="list-style-type: none"> Tekið þátt í mismunandi boltaleikjum Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum

		<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir reglum sem gilda í klefum og í sal 	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu Farið eftir leikreglum Tekið þátt í stöðluðum prófum Farið eftir reglum sem gilda í klefum og sal 	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu Farið eftir leikreglum Tekið þátt í stöðluðum prófum Farið eftir reglum sem gilda í klefum og sal
<p>Sund</p> <p>Markmið GRV</p> <p>Að nemandi geti:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt grunnfærni í vatnsaðlögun (kafa, fljóta, blása frá í vatni, renna í vatni) Sýnt nokkra færni í fótatökum í skrið- og bringusundi Tekið þátt í einföldum sundleikjum 	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt grunnfærni í fóta- og handatökum í skrið- og bringusundi Sýnt grunnfærni í baksundi Sýnt grunnfærni í stungum Tekið þátt í sundleikjum 	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt nokkra færni í skrið- og bringusundi Sýnt nokkra færni í baksundi Sýnt nokkra færni í stungum Tekið þátt í vatnsleikjum 	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt nokkra færni í skrið- og bringusundi Sýnt nokkra færni í baksundi Sýnt nokkra færni í stungum Tekið þátt í vatnsleikjum
<p>Kennsluaðferðir</p>	<p>Íþróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku, annar tíminn er kenndur í sal Hamarsskóla og/eða úti á lóð skólans. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari er með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli og leiðbeinir og hvetur.</p> <p>Helstu viðfangsefnin í skólaíþróttum í 1. bekk eru hlaup, hopp, kast og grip, spyrnur og jafnvægi í kyrrstöðu og á hreyfingu. Kollhnísar og</p>	<p>Íþróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari kemur með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli, leiðbeinir og hvetur.</p> <p>Sund: Kennt er 1 x 40 mín á viku. Tveir íþróttakennarar sjá um kennsluna og hópnum er skipt í tvennt.</p>	<p>Íþróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari kemur með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli, leiðbeinir og hvetur.</p> <p>Sund: Kennt er 1 x 40 mín á viku. Tveir íþróttakennarar sjá um kennsluna og hópnum er skipt í tvennt.</p>	<p>Íþróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari kemur með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli og leiðbeinir og hvetur.</p> <p>Sund: Kennt er 1 x 40 mín á viku. Tveir íþróttakennarar sjá um kennsluna og hópnum er skipt í tvennt. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvabjálfunar og sýnikennslu.</p>

	<p>veltur, gripstyrkur, búkstyrkur og stöðugleiki, samhæfing augna og handa/fóta með og án bolta og þol í hlaupi.</p> <p>Sund: Kennt er 1 x 40 mín á viku. Megináhersla lögð á aðlögun nemenda að vatninu með leikrænum æfingum. Tveir íþróttakennarar sjá um kennslu og hópnum er oftast skipt í tvennt.</p>			
námsmat	<p>Lagt er mat á virkni og framfarir nemenda. Matið byggist á hreyfigetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jafnfætis hopp • Hoppað á öðrum fæti • Valhopp • Sprellikallahopp • Sippa • Jafnvægi • Boltar • Hlaup • Kollhnís <p>Í sundi fá nemendur umsögn við lok skólaárs og upplýsingar um hvort sundstigi er náð.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staðið í botni og andað að sér, andlit fært í kaf og andað frá sér 	<p>Lagt er mat á virkni og framfarir nemenda. Matið byggist á hreyfigetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jafnfætis hopp • Hoppað á öðrum fæti • Valhopp • Sprellikallahopp • Sippa • Jafnvægi • Boltar • Hlaup • Kollhnís <p>Í sundi fá nemendur umsögn við lok skólaárs og upplýsingar um hvort sundstigi er náð.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marglyttuflot • Skrið- og baksund með eða án hjálpartækja • Bringusund með eða án hjálpartækja 	<p>Lagt er mat á virkni og framfarir nemenda. Matið byggist á hreyfigetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 mín hringhlaup • 30 sek planki • 15m sprettur • 30sek seta í 90 ° upp við vegg • Liðleiki • Boltapróf með körfubolta, handbolta og fótbolta • Stökkva yfir línu á öðrum fæti 10v og 10h <p>Í sundi fá nemendur umsögn við lok skólaárs og upplýsingar um hvort sundstigi er náð.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bringu- og skólabaksund með eða án hjálpartækja 	<p>Lagt er mat á virkni og framfarir nemenda. Matið byggist á hreyfigetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 mín hringhlaup • 30 sek planki • 15m sprettur • 30sek seta í 90 ° upp við vegg • Liðleiki • Boltapróf með körfubolta, handbolta og fótbolta • Stökkva yfir línu á öðrum fæti 10v og 10h <p>Í sundi fá nemendur umsögn við lok skólaárs og upplýsingar um hvort sundstigi er náð.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m bringusund • 11 m skólabaksund

	<ul style="list-style-type: none"> • Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja • Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi • Skrið-, bak- og bringusundsfótatök með eða án hjálpartækja 	<ul style="list-style-type: none"> • Skólabaksundsfótatök með eða án hjálpartækja • Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi að lágmarki 2,5 m 	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja • Baksundsfótatök með eða án hjálpartækja • Stunga úr kropstöðu • Kafa eftir hlut 	<ul style="list-style-type: none"> • Skriðsund með eða án hjálpartækja • Baksund m/eða án hjálpartækja • Stunga • Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja
námsefni	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013.</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk, efni af internetinu</p>	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013.</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013.</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013.</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>
Helstu hugtök sem unnið er með	<p>Heiti ýmissa áhaldna sem eru notuð við íþróttakennslu eins og t.d. kista, kubbur, stökkbretti. Fyrir framan, aftan, bak við og við hliðina, hlið við hlið.</p> <p>Kreppa og rétta ökkla. Sértek orð í tengslum við íþróttir og íslensk hugtök sem eiga við í íþróttum. Blása frá, fljóta, renna, spyrna frá, kafa, stinga sér, kútur, kork og blöðkur.</p>	<p>Íþróttir: Heiti á ýmsum áhöldum sem eru notuð við íþróttakennslu eins og kista, kubbur, stökkbretti. Læra muninn á fyrir framan, aftan, bak við og við hliðina.</p> <p>Sund: Læra með því að horfa og einnig mikið af sértækum orðum í tengslum við íþróttir. Kennarar eru vakandi fyrir að tala rétt mál og hvetja nemendur til þess að nota íslensk hugtök sem eiga við í íþróttum.</p>	<p>Íþróttir: Heiti á ýmsum áhöldum sem eru notuð við íþróttakennslu eins og kista, kubbur, stökkbretti. Læra muninn á fyrir framan, aftan, bak við og við hliðina.</p> <p>Sund: Læra með því að horfa og einnig mikið af sértækum orðum í tengslum við íþróttir. Kennarar eru vakandi fyrir að tala rétt mál og hvetja nemendur til þess að nota íslensk hugtök sem eiga við í íþróttum.</p>	<p>Íþróttir: Læra heiti á ýmsum áhöldum sem eru notuð við íþróttakennslu eins og kista, kubbur, stökkbretti. Viðhalda áður fenginni hugtakaþekkingu.</p> <p>Sund: Læra sértæk orðum í tengslum við íþróttir.</p> <p>Kennarar eru vakandi fyrir að tala rétt mál og að hvetja nemendur til þess að nota íslensk hugtök sem eiga við í íþróttum. Viðhalda áður fenginni hugtakaþekkingu.</p>