

Námsþáttur	5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka 		
Félagslegir þættir	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 		
Heilsa og efling þekkingar	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti 		
Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 		
Íþróttir	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt nokkra leikni í ýmsum íþróttagreinum Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum Sýnt flóknari hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu 	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt nokkra leikni í ýmsum íþróttagreinum Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika 	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt leikni í ýmsum íþróttagreinum Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika Geta framfylgt leikreglum
Markmið GRV Að nemandi geti:			

	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir leikreglum Tekið þátt í stöðluðum prófum Farið eftir reglum sem gilda í klefum og sal 	<ul style="list-style-type: none"> Geta framfylgt leikreglum Tekið þátt í stöðluðum prófum Farið eftir reglum sem gilda í klefum og sal 	<ul style="list-style-type: none"> Tekið þátt í stöðluðum prófum Farið eftir reglum sem gilda í klefum og sal
Sund Markmið GRV Að nemandi geti:	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt góða færni í skrið- og bringusundi Sýnt góða færni í baksundi Sýnt góða færni í stungum Tekið þátt í flóknari vatnsleikjum 	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt góða færni í skrið- og bringusundi Sýnt góða færni í baksundi Sýnt góða færni í stungum Tekið þátt í flóknari vatnsleikjum 	<ul style="list-style-type: none"> Farið eftir umgengnisreglum sundstaða Sýnt góða færni í skrið- og bringusundi Sýnt góða færni í baksundi Sýnt góða færni í stungum Tekið þátt í flóknari vatnsleikjum
Kennsluaðferðir	<p>Ípróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verkleg kennsla í sal, kennari er 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 ípróttakennarar sjá um kennsluna. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sértækra æfinga fyrir hverja sundaðferð.</p>	<p>Ípróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verkleg 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. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sértækra æfinga fyrir hverja sundaðferð.</p>	<p>Ípróttir: Kennt er 2 x 40 mín á viku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verkleg 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. Einn ípróttakennari sér um kennslu í hverjum bekk. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sértækra æfinga fyrir hverja sundaðferð.</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"> 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 	<p>Ípróttir og sund: 50% Vetrareinkunn, lagt er mat á virkni og framfarir. 50% Prófeinkunn byggist á líkamsgetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <ul style="list-style-type: none"> 7mín hringhlaup. 60sek planki 15metra sprettur x6 45sek seta í 90 gráðum upp við vegg Liðleiki 	<p>Ípróttir og sund: 50% Vetrareinkunn, lagt er mat á virkni og framfarir. 50% Prófeinkunn byggist á líkamsgetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <ul style="list-style-type: none"> 7mín hringhlaup. 60sek planki 15metra sprettur x6 45sek seta í 90 gráðum upp við vegg Liðleiki

	<p>og 10h</p> <p>Í sundi fá nemendur umsögn við lok skólaárs og upplýsingar um hvort sundstigi er náð.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75 m bringusund • 25 m skólabaksund • 25 m skriðsund • 11 m baksund • Stunga af bakka/palli • Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir 3 m kafsund • Flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja • Sund í fötum 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolta próf með körfubolta, handbolta og fótbolta. • Stökka yfir línu/sippuband á öðrum fæti 10 vinsti og 10 hægri <p>Umsögn er gefin við annarskipti, einkunn, sundstigi og umsögn ef þess þarf við skólalok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 m viðstöðulaust bringusund • 50 m skólabaksund • 25 m skriðsund • 25 m baksund • 25 m bringusund á tíma (viðmið 35 sek.) • 8 m kafsund • 11 m flugsund með eða án hjálpartækja • Björgunarsund 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolta próf með körfubolta, handbolta og fótbolta. • Stökka yfir línu/sippuband á öðrum fæti 10 vinsti og 10 hægri <p>Umsögn er gefin við annarskipti, einkunn, sundstigi og umsögn ef þess þarf við skólalok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 m viðstöðulaust bringusund. • 50 m baksund (stílsund) • 50 m Skólabaksund (stílsund) • 25 m flugsund með eða án hjálpartækja • 15 m björgunarsund m/jafningja • 8 m Kafsund, stílsund • Tímataka: 50 m bringusund (viðmið 80 sek.) og 50 m skriðsund (viðmið 35 sek.) • Stunga af bakka/palli • Þrjú leysitök • Lífgunaraðferð
Námsefni	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013 (2. Útg. Með breytingum 2015).</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013 (2. Útg. Með breytingum 2015).</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>	<p>Grunnbækur: Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2011 og greinasvið 2013 (2. Útg. Með breytingum 2015).</p> <p>Ítarefni: Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>
Hugtök sem unnið er með			