**Bekkur**: 1. bekkur
**Námsgrein**: Skólaíþróttir

**Lykilhæfni:**
Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.

- Tjáning og miðlun.
- Skapandi og gagnrýnin hugsun.
- Sjálfstæði og samvinna.
- Nýting miðla og upplýsinga.
- Ábyrgð og mat á eigin námi.
- Dugnaður og þrautseigja.

Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.

| **Efnisþættir** | **Hæfniviðmið** | **Kennsluhættir** | **Námsmat** |
|---|---|---|---|
| Líkamsvitund, færni og afkastageta | Nemandi geti:<br>• Framkvæmt leikfimisæfingar eins og hlaupa, ganga, hoppa, stökkva og klifra<br>• Leikir sem efla jafnvægi, sjónskyn, heyrn, snertingu og vöðva- og liðamót<br>• Æfingar og leikir sem þjálfa samhæfingu<br>• Tekið þátt í leikjum sem efla líkamsþol, styrk, hraða og viðbragð<br>• Lokið 1.stigi í sundi<br>• Haft ánægju af því að hreyfa sig í íþróttatímum<br>• Haft ánægju af því að hreyfa sig í sundtímum | • Sýnikennsla<br>• Leiðbeina og endurtaka<br>• Verklegar æfingar<br>• Útskýringar og umræður<br>• Fara yfir helstu líkamsheiti eins og höfuð, fætur, hendur og kreppa ökkla | • Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum<br>• Matskvarði: metin viðmið – 5-tákn |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Félagslegir þættir | Nemandi geti:<br>• Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum<br>• Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum<br>• Fari eftir fyrirmælum kennara<br>• Sýnir samnemendum virðingu og kurteisi<br>• Mætir stundvíslega í íþróttatíma<br>• Mætir stundvíslega í sundtíma | • Einelti, allir vinir og engin er eins og ýmis ágreiningsmál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum | |
| Heilsa og heilsuefling | Nemandi geti:<br>• Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma<br>• Mætir með sundföt í sundtíma<br>• Haft jákvæða upplifun að hreyfa sig í íþróttatímum<br>• Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum<br>• Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum | • Til að lungu, hjarta, vöðvar og önnur líffæri þroskist eðlilega þarf að hreyfa sig reglulega<br>• Áhersla á að tileinka sér hreinlæti og vellíðan | |
| Öryggi og hreinlæti | Nemandi geti:<br>• Fundið sig öruggan í sundi<br>• Gengið frá fötum á snyrtilegan hátt í búningsklefa<br>• Fari eftir fyrirmælum starfsfólks í búningsklefa<br>• Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt<br>• Þvegið sér, þurrkað og klætt | • Öryggismál í íþróttamannvirkjun<br>• Fara eftir reglum sem snúa að umgengni í búningsklefa og fara eftir fyrirmælum kennara og starfsfólks | |