Bekkur: 5. 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: • Lokið 5.stigi í sundi • Framkvæmt ýmsar fimleikaæfingar eins og kollhnís, handahlaup, rimlar og kaðall • Lært undirstöðuatriði í frjálsíþróttum eins og Hlaup, hástökk, sprettir og langstökk • Tekið þátt og er virkur í leikjum eins og boðhlaup, eltingaleik, brennó, stórfiskaleik, skotbolta, paint ball og Tarsan leikur	• Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður um svefn, hollt mataræði, mikilvægi hreyfingar og gildi íþrótta	• Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum • Matskvarði: metin viðmið – 5.tákn

	• Þekkir undirstöðuatriði í spaðaíþróttum eins og badminton og bandý • Tekið þátt í ýmsum knattleikum eins og körfubolta, handbolta og fótbolta		
Félagslegir þættir	Nemandi geti: • Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum • Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum • Fari eftir fyrirmælum kennara • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma • Borið virðingu fyrir mismunandi getu samnemenda	• Fara eftir fyrirmælum kennara og bera virðingu fyrir þörfum annara • Ýmis ágreiningsmál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum	
Heilsa og heilsuefling	Nemandi geti: • Sýnt góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnt góða hegðun og áhuga í sundtímum • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma	• Áhersla á að tileinka sér jákvætt hugarfar í íþróttum • Umræður um mikilvægi þess að stunda íþróttir	

Öryggi og hreinlæti	Nemandi geti: • Fundið sig öruggan í sundi • Farið eftir fyrirmælum starfsfólks í búningsklefa • Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt • Fatasund: kynnist því að vera í sundi í fötum • Endurlífgun með hjartahnoði	• Fara eftir reglum sem snúa að umgengni og öryggisþáttum í íþróttamannvirkjum • Framkvæmt endurlífgun með hjartahnoði	