

Naustaskóli – skólanámskrá í skólaíþróttum

| Námsspáttur | 1. bekkur | 2. bekkur | 3. bekkur | 4. bekkur | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|--|--|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <p>Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta:</p> <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 hjálpartækja stuttar vegalengdir. | | | | | | | |
| Nemandi: | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur kasta og gripið bolta • Getur gert sprellikar 10 sinnum • Getur gengið eftir línu • Getur gert kollhnís • Getur gert jafnfætis-hopp 10 sinnum á gólfi • Tekur þátt í leikjum og æfingum sem reyna á samspil skynfæra | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt í 2 mín og telur ferðirnar (breiddina) • Getur blásið frá sér 10 sinnum í kafi • Getur flotið á bringu og maga • Getur gengið með andlit í kafi 3m • Getur spyrrt frá bakka og rennt 3m • Getur hoppað af bakka í laug. • Getur gert skriðsunds-fótatök með/án hjálpartækja • Getur gert baksunds-fótatök með hjálpartækjum • Tekur þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra. | <p>Íþróttir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur hlaupið í 2 mín og telur ferðirnar (breiddina) • Getur sippað 10 sinnum • Getur hoppað yfir línu 10 sinnum • Getur staðið og hoppað 5 sinnum á öðrum fæti • Getur gengið eftir línu • Getur gert kollhnís aftur á bak (grófhreyfing) | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt í 4 mín og telur ferðirnar (breiddina) • Getur synt í gegnum hring á botni • Getur synt 10 metra með skriðsunds-fótatökum, andlit í kafi og arma fram. • Getur synt 10 metra baksund m/án hjálpartækja. • Getur synt 10 metra bringusund m/án hjálpartækja • Getur gert marglyttuflot • Getur synt 10 metra með skólabaksunds-fótatökum m/án hjálpartækja • Getur stungið sér úr setstöðu | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur hlaupið í 3 mín og telur ferðirnar (breiddina) • Getur sippað 20 sinnum • Getur kastað bolta í skotmark og gripið frá kennara/félaga • Getur stokkið 125 cm í langst. án atr. • Getur gengið á jafnvægisglá eða línu fram og til baka • Getur farið í handahlaup | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt í 6 mín og telur ferðirnar (lengdina) • Getur synt 12m bringusund • Getur synt 12m skriðsund • Getur kafað í gegnum hring eftir hlut • Getur synt 12m skólabaksund m/án hjálpartækja • Getur synt 12m baksund m/án hjálpartækja • Getur framkvæmt 8m skriðsunds-öndun gangandi á botni • Getur stungið sér úr kroppstöðu | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur hlaupið í 4 mín og telur ferðirnar (breiddina) • Getur sippað 20-30 sinnum • Getur stokkið 135 cm í langst. án atr. • Getur sýnt stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi á slá • Getur hangið í kaðli í 10sek • Getur sýnt fram á nokkra boltafærni • Tekur þátt í mismunandi boltaleikjum. | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt í 8 mín og telur ferðirnar (útilaug) • Getur synt 25m bringusund • Getur synt 25m skriðsund • Getur synt í gegnum 2 hringi og sótt hlut • Getur synt 12m skólabaksund • Getur synt 12m baksund • Getur stungið sér úr kroppstöðu • Hefur náð valdi á einföldum samsettum hreyfingum í vatni. • Getur synt 12m með flugsunds-fótatökum m/án hjálpartækja • Getur tekið 3 sundtök með kafsundstækni |
| Félagslegir þættir | <p>Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum, • skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum, • gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. | | | | | | | |
| Nemandi: | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Íþróttir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|--|---|
| | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Tekur virkan þátt í leikjum Getur tekið sigri og ósigri Þekkir til ýmissa leikja eða æfinga sem krefjast samvinnu | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Upplifir gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni Hefur öðlast öryggistilfinningu í vatni Hefur kynnst og tileinkað sér samskiptafærni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Getur tileinkað sér leikreglur og farið eftir þeim Hefur skilning á því hvað er rétt og hvað er rangt í leikjum. Tjáir skoðun sína á æfingum og leikjum | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Hefur tileinkað sér helstu samskiptareglur sem í gildi eru. Getur tekið þátt í verkefnum þar sem tveir eða fleiri nemendur vinna saman | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Getur tekið þátt í leikjum þar sem krafist er ákveðinna reglna og fer eftir þeim Getur rætt um stríðni og einelti og hvernig á að bregðast æskilega við ef slíkt ber á góma | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja í vatni Gengur frá tækjum eftir kennslustund Getur tekið þátt í verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, eins og að taka tillit til annarra, hjálpa öðrum og veita öðrum hvatningu | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Gerir sér grein fyrir eigin líkamsvitund Getur leyst verkefni af hendi þar sem tekið hefur verið tillit til annarra Getur tekið þátt í æfingum þar sem verið er að efla sjálfstraust og viljastyrk Getur unnið með tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum Getur yfirfært leiki úr íþróttasal í sundlaug Getur unnið að sjálfstæðum verkefnum eins og æfingum í stöðvaþjálfun |
| <p>Heilsa og efling þekkingar</p> | <p>Við lok 4. þekkingar á nemandi að geta:</p> <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 útvist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. | | | | | | | |
| <p>Nemandi:</p> | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> Getur þvegið sér og þurrkað Getur beitt sér á fjölbreyttan hátt þegar kemur að hreyfingu Þekkir muninn á mismunandi formum (röð, línu, hring, hóp og tengdum formum) | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> Þekkir helstu hugtök sem notuð er í kennslu í sundi Getur hreyft sig frjálst í vatni. | <p>Íþróttir</p> <ul style="list-style-type: none"> Þekkir til fjölbreyttra möguleika á hreyfingu Þekkir til fjölbreyttra leikja sem efla líkamspól, kraft, hraða og viðbragð. Tekur þátt í útvist og býr sig til útiveru tilliti til veðurs. | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> Tekur þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og líkamspól í vatni | <p>Íþróttir;</p> <ul style="list-style-type: none"> Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu Tekur þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, styrk, hraða og viðbragð Tekur þátt í ratleikjum og gönguferðum í tengslum við samþættingu námsgreina. Getur ratað um skólahverfið og þekkir | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> Tekur þátt í æfingum og leikjum sem efla þrek og vatnsaðlögun Getur þjálfað þol fyrir mismunandi sundaðferðir Þekkir helstu hugtök sem notuð eru í kennslu í sundi | <p>Íþróttir; .</p> <ul style="list-style-type: none"> Getur rætt um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama Getur rætt um jákvæða sjálfsmynd og fjölbreytta möguleika til að hreyfa sig Getur gert grein fyrir helstu líkamshlutum og heitunum á þeim | <p>Sund;</p> <ul style="list-style-type: none"> Getur tekið þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að sundaðferðum Tekur þátt í leikjum sem þjálfafærni í sundaðferðum Getur þjálfað þol fyrir björgunarsund Getur tekið þátt í umræðum um |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | göngu- og hjólaleiðir í nærumhverfi | | | markmið æfinga og leikja sundkennslunnar |
| Öryggis- og skipulagsreglur | Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. | | | | | | | |
| Nemandi: | Íþróttir; • Þekkir og fer eftir reglum sem snúa að umgengni og hegðun • Bregst fljótt við flautuhljóði eða rödd kennara | Sund; • Getur farið eftir bað- og umgengisreglum sundstaða • Getur þvegið sér, þurrkað sér og klætt sig • Bregst fljótt við flautuhljóði eða rödd kennara | Íþróttir; • Þekkir og hefur tileinkað sér helstu umgengnisreglur í íþróttahúsinu eins og að ganga frá fötum og handklæði | Sund; • Hefur tileinkað sér hreinlæti fyrir og eftir sundkennslu | Íþróttir; • Þekkir og hefur tileinkað sér helstu umgengnisreglur í íþróttahúsinu eins og að ganga frá fötum og handklæði | Sund; • Þekkir helstu hugtök sem notuð eru í byrjendakennslu í sundi | Íþróttir; • Gengur um áhöld og tæki á öruggan hátt | Sund; • Þekkir helstu öryggisatriði í lauginni • Getur brugðist rétt við ef óhapp ber að höndum |

Naustaskóli – skólanámskrá í skólaíþróttum

| 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. | | |
| Nemandi: | • Íþróttir: | • Sund: | • Íþróttir: • Sund: |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Getur náð 6,5 á þolprófi (píptesti) og hlaupið útihlaup • Getur stökkið 145 cm í langstökki án atrennu • Getur sippað 45 sinnum á 30 sek • Getur gert armbeygjur og kviðæfingar • Getur sýnt fram á leikni í mismunandi íþróttagreinum | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 25 m skólabak • Getur synt 12 m baksund • Getur stungið sér úr standandi stöðu • Getur sótt hlut á dýpi eftir 10 m sund • Getur synt 25m bringusund • Getur synt 25m skriðsund með sundfit • Getur troðið marvaða í 20-30 sek • Getur gert flugsundsfótatök með sundfit • Getur synt í 10 mín og talið ferðirnar | <ul style="list-style-type: none"> • Getur náð 7 á þolprófi (píptesti) og klárað fuglahringinn án hvíldar • Getur stökkið 155 cm í langstökki án atrennu • Getur sippað 50 sinnum á 30 sek • Getur gert samsettar fimleikaæfingar | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 25 m skólabaksund • Getur synt 25 m skriðsund • Getur synt 25 m bringusund á undir 35 sek • Getur synt 25 m baksund • Getur synt 12 m björgunarsund með jafningja • Getur stungið sér af bakka og kafað eftir hlut • Getur synt 8 m kafsund • Getur synt í 12 mín og talið ferðirnar | <ul style="list-style-type: none"> • Getur náð 7,5 á þolprófi (píptesti) og hlaupið úti viðstöðulaust í 6 mín • Getur framkvæmt snerpupróf 10x5 m • Getur stökkið 165 cm í langstökki án atrennu • Getur sippað 55 sinnum á 30 sek • Getur teygt sig fram á kassa • Getur gert flóknar samsettar fimleikaæfingar | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 50 m bringusund á innan við 74 sek • Getur synt 25 m skriðsund á innan við 32 sek • Getur synt 15 m björgunarsund með jafningja • Getur synt 10x25 m með ýmsum sundferðum • Getur synt 12m kafsund • Getur sýnt fram á góða tækni í bringusundi • Getur sýnt fram á góða tækni í skriðsundi • Getur sýnt fram á góða |
|--|--|---|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Getur synt fatasund upp að vissu marki | | | | <p>tækni í baksundi</p> <ul style="list-style-type: none"> Getur sýnt fram á góða tækni í skólabaksundi Getur synt viðstöðulaust í 14 mín og talið ferðirnar |
| Félagslegir þættir | <p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</p> <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 og staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun. | | | | | |
| Nemandi: | <p>Íþróttir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja | <p>Sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja | <p>Íþróttir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja | <p>Sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja | <p>Íþróttir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja Er virkur þátttakandi í tímum | <p>Sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur þátttakandi í tímum • Sýnir virðingu og góða hegðun hvort sem leikur vinnst eða tapast | <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur þátttakandi í tímum | <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur þátttakandi í tímum • Sýnir virðingu og góða hegðun hvort sem leikur vinnst eða tapast | <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur þátttakandi í tímum • Getur tekið þátt í umræðu um líkamsvitund | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir jákvæð og árangursrík samskipti sem eflir liðsanda • Getur tekið þátt í keppni og sýnt virðingu og góða hegðun eftir bæði sigra og töp | <ul style="list-style-type: none"> • Er virkur þátttakandi í tímum |
| Heilsa og efling þekkingar | <p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis 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. | | | | | |
| Nemandi: | <p>Íþróttir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir umhverfi sínu virðingu og notfærir | <p>Sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir sjálfstæð vinnubrögð | <p>Íþróttir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur notað fyrri reynslu af stöðluðum | <p>Sund:.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur tekið þátt í æfingum sem | <p>Íþróttir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur notað mælingar með mismunandi | <p>Sund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Getur tekið þátt í æfingum og |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|---|--|--|
| | sér það til útivistar | <ul style="list-style-type: none"> Getur tekið þátt í æfingum sem viðhalda og bæta samhæfingu hreyfinga | prófum til að bæta sig <ul style="list-style-type: none"> Getur notað mælingar í metrum og sekúndur við mat á afkastagetu Getur tekið þátt í útivist og gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol | viðhalda og bæta útfærslu hreyfinga í öllum sundgreinum | mælinákvæmni við mat á afkastagetu <ul style="list-style-type: none"> Getur tekið þátt í útivist og gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol Getur gert flóknar æfingar sem reyna á lipurð, liðleika og samhæfingu | leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð, samhæfingu og nýtni sundtaka |
| 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 sunði stutta sundleið. | | | | | |
| Nemandi: | Íþróttir: <ul style="list-style-type: none"> Gerir sér grein fyrir mikilvægi leikreglna | Sund: <ul style="list-style-type: none"> Þekkir til og fer eftir helstu öryggisatriðum sundstaða | Íþróttir: <ul style="list-style-type: none"> Gerir sér grein fyrir mikilvægi leikreglna og fer eftir þeim reglum | Sund: <ul style="list-style-type: none"> Þekkir helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni Getur tekið þátt í fatasundi og | Íþróttir: <ul style="list-style-type: none"> Sýnir umhverfi sínu virðingu og notfærir sér það til útivistar Gerir sér grein fyrir grundvallarreglu | Sund: <ul style="list-style-type: none"> Þekkir til þeirra hætta sem leynast í og við vatn og sundlaugar Þekkir til og hefur tileinkað sér helstu |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------|-------------------------|--|
| | | | | að getur bjargað sér á floti | m um öryggi og umgengni | atriði björgunar úr vatni. (leysitök ofl.) |
|--|--|--|--|------------------------------|-------------------------|--|

Naustaskóli – skólanámskrá í skólaíþróttum

| Námsþáttur | 8. bekkur | 9. bekkur | 10. bekkur | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|---|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol • sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu • gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. | | | | | |
| Nemandi: | <ul style="list-style-type: none"> • Getur náð 8 á þolprófi (píptesti) og hlaupið úti í 8 mín án hvíldar • Getur framkvæmt snerpupróf 10x5 m | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 16 mín þolsund – 400 m • Getur synt 25 m skriðsund á innan við 30 sek | <ul style="list-style-type: none"> • Getur náð 8,5 á þolprófi (píptesti) og hlaupið úti í 10 mín án hvíldar • Getur framkvæmt snerpupróf 10x5 m | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 18 mín þolsund – 500 m, þar sem notaðar eru 3 sundaðferði | <ul style="list-style-type: none"> • Getur náð 8,5 á þolprófi (píptesti) og hlaupið í 12 mínútur án hvíldar (cooperstest) | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 20 mín þolsund – að lágmarki 600 m (24 ferðir) • Getur synt 50 m skriðsund á innan við 55 |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Getur sippað 60 sinnum á 30 sek • Getur stokkið 170 cm (kvk) 175 cm (kk) í langstökki án atrennu • Getur gert planka í 30 sek | <ul style="list-style-type: none"> • Getur synt 50 m bringusund á innan við 67 sek • Getur synt 2x8 m kafsund að hlut á botni laugar • Getur troðið marvaða í 1 mín • Tekur þátt í snúningsæfingu m við bakka | <ul style="list-style-type: none"> • Getur framkvæmt max æfingar – armbeygjur, hanga, upphíingar, dýfur • Getur sippað 70 sinnum á 30 sek • Getur stokkið 175 cm (kvk) 185 cm (kk) í langstökki án atrennu • Getur gert planka í 60 sek | <ul style="list-style-type: none"> • r og minnst í 75 m hver • Getur synt 100 m bringusund á innan við 2:20 (kk) og 2:25 (kvk) • Getur synt 50 m skriðsund á innan við 60 sek (kk) og 62 sek (kvk) • Getur synt 25 m baksund á innan við 32 sek (kk) og 34 sek (kvk) | <ul style="list-style-type: none"> • Getur framkvæmt max æfingar – armbeygjur, hanga, upphíingar, dýfur • Getur teygt sig fram á kassa (15-20 cm) • Getur stokkið 180 cm (kvk) 200 cm (kk) í langstökki án atrennu | <ul style="list-style-type: none"> • sek (kk) og 58 sek (kvk) • Getur synt 100 m bringusund á innan við 2:15 (kk) og 2:20 (kvk) • Getur synt 50 m baksund á innan við 65 sek (kk) og 68 sek (kvk) |
| Félagslegir þættir | <p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt, | | | | | |
| Nemandi: | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir starfsfólki, samnemendum og |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|
| | <p>kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja • Er virkur þátttakandi í tímum | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja • Er virkur þátttakandi í tímum • Þekkir til ýmissa möguleika til sundíþróttar • Getur tekið þátt í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félaga eða félögum hvatningu | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja • Er virkur þátttakandi í tímum • Þekkir og skilur mikilvægi virðingar og framkomu til að efla liðsanda | <p>kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja • Er virkur þátttakandi í tímum • Getur tekið þátt í leikjum sem efla félagslega samvinnu | <p>kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja • Er virkur þátttakandi í tímum • Þekkir til ólíkra tegunda leikreglna, fer eftir þeim og sýnir háttvísi í leik | <p>kennurum kurteisi og virðingu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hefur jákvætt viðhorf til æfinga og leikja • Er virkur þátttakandi í tímum • Getur nýtt sundstaði til samveru og leiks |
| <p>Heilsa og efling þekkingar</p> | <p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans, • rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra, • útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum, • vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans, • sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa, • sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu, • notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu, | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi, • sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. | | | | | |
| Nemandi: | <ul style="list-style-type: none"> • Getur sett sér skammtíma- og langtíamarkmið og framkvæmt mælingar • Þekkir hlutverk helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun | <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir góða leikni í réttri beitingu sundtaka • Getur notað skeiðklukku og sundklukku við mælingar | <ul style="list-style-type: none"> • Getur skipulagt og stjórnað upphitun í upphafi tíma • Getur framkvæmt mælingar • Þekkir hlutverk helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun • Getur sett sér skammtíma- og langtíamarkmið út frá niðurstöðum prófa | <ul style="list-style-type: none"> • Getur nýtt sér umhverfi sundstaðar til líkams- og heilsuræktar | <ul style="list-style-type: none"> • Getur stjórnað teygjum í lok tíma og tilgreint hvaða vöðvahóp er verið að teygja á • Getur aflað sér og nýtt upplýsingar vegna líkamsræktar • Getur rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði | <ul style="list-style-type: none"> • Fái tækifæri til aukinnar tækni og sundþjálfunar í einni eða tveimur sundgreinum að eigin vali |
| Öryggis- og skipulagsreglur | <p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi. | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|--|
| Nemandi: | <ul style="list-style-type: none">• Hefur tileinkað sér góða umgengni í áhaldageymslu | <ul style="list-style-type: none">• Þekkir til og getur að einhverju leyti notað leysitök og lífgunaraðferðir | <ul style="list-style-type: none">• Geri sér grein fyrir skipulagi í íþróttasal út frá öryggi allra | <ul style="list-style-type: none">• Þekkir til helstu atriða sem snúa að björgun úr vatni og getur beitt þeim• Getur stungið sér til sunds í fötum, kafað 8 m og synt 50 m. Getur troðið marvaða og afklæðst á sundi og synt 50 m aftur | <ul style="list-style-type: none">• Getur brugðist við óvæntum aðstæðum, fyrirbyggt slys sem og brugðist á réttan hátt við ef slys ber að höndum. | <ul style="list-style-type: none">• Getur framkvæmt 3 leysitök og lífgunaraðferðir• Þekkir og hefur tileinkað sér helstu atriði skyndihjálpar |
|----------|---|---|---|--|---|--|