

Námsþáttur	5.bekkur	6.bekkur	7.bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	<p>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 7. bekkjar:</p> <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:	<ul style="list-style-type: none"> • Fer í leiki og æfir viðstöðulaus hlaup. • Lærir ýmsar útfærslur af stöðvaþjálfun og styrkjandi æfingar af ýmsu tagi. • Sippar í kross og aftur og áfram. • Tengir saman kollhnís og handahlaup, gerir handstöðu. • Geri skotæfingar í handbolta, körfubolta, knattspyrnu og bandý. • Lærir og spilar flóknari skotboltaleiki og kíló. • Prófar að spila algengustu boltaíþróttirnar. • Fara í frjálsar íþróttir og fimleikaæfingar af ýmsu tagi. • Fer í Píptest: þrep 8,0 = 10. • Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm=Til fyrirmyndar. • Syndir þolsund í 10 mín. • Geti synt 75m bringusund án 	<ul style="list-style-type: none"> • Hleypur lengri vegalengdir með þrautum og hindrunum, einnig spretti og viðbragðsæfingar. • Styrkjandi æfingar með eigin líkamsþyngd í stöðvaformi. • Framkvæmir einfaldar samsettar æfingar. • Áhersla á planka (markmið 45 sek.). • Prufar hástökk með hraðri atrennu, þristökk jafnfætis, gerir heljarstökk af trampólíni. • Spilar körfubolta (hraðaupphlaup, sniðskot.), knattspyrnu, bandý, grunnur í blaki og badmintoni auk ýmissa leikja inná milli. • Fer í Píptest: þrep 9 = 10. • Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm = Til fyrirmyndar. • Syndir 15 mín þolsund. • Geti synt 25 m bringusund á innan við 37 sek. Geti synt 200 	<ul style="list-style-type: none"> • Lærir flóknari leiki og viðstöðulaus hlaup í fjölbreyttu landslagi, einnig spretti og viðbragðsæfingar • Framkvæmir styrkjandi æfingar með eigin þyngd. • Lærir að gera upphifingar, höngu og dýfur með aðstoð (teygja). • Æfir og lærir handstöðu, arabastökk og heljastökk, hleypur grindahlaup. • Getur sippað á staðnum af lipurð. • Spilar fótbolta og bandý, körfubolta, handbolta, badminton, blak og ýmsa skotleiki. • Fer í Píptest: þrep 9,5 = 10. • Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm = Til fyrirmyndar. • Syndir 17 mín þolsund • Geti synt með góðum sundstíl:

	<p>hvíldar, flugsundsfótatök, geti sótt hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nái tókum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta: 15 m skólabaksund, 25 m skriðsund, og 12 m baksund. Kynnist marvaða og haldi áfram að æfa stunguna. 	<p>m bringusund viðstöðulaust, 15 m björgunarsund(ekki með mann) með skólabaksundsfótatökum og 8 m kafsund.</p> <ul style="list-style-type: none"> Geti stungið sér af bakka. Nái tókum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta: 25 m skólabaksund, 25 m skriðsund og 25 m baksund. 	<p>25 m bringusund, 25m skólabaksund, 25m baksund, 25m skriðsund, 8m kafsund.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur náð góðum tókum á stungu af bakka. Geti synt: 50 m bringusund á innan við 76 sek., 25 m skriðsund á innan við 34 sek., 300m bringusund á innan við 12 mín., 15 m björgunarsund með skólabaksundsfótatökum og synt með jafningja.
Félagslegir þættir	<p>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 7. bekkjar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Synt 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 einstaklingsíprótt. •Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íprótttaumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fær fræðslu um að taka sigri og tapi með jafnaðargeði og að líta á sig sem hluta af hópi. S Sé minntur á mikilvægi virðingar gagnvart öðrum. Fær fræðslu um reglur og áhersla lögð á að eftir þeim sé farið. Fær fræðslu um hegðun og framkomu sem er ósæmleg, s.s. káf og stríðni vegna getumunar eða líkamsburðar. Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu. 	<ul style="list-style-type: none"> Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu. Mælir og tekur tíma hjá öðrum. Fær fræðslu um mikilvægi góðrar hegðunar í búningsklefum og að virða einkasvæði kynjanna (kvenna/karlaklefa). 	<ul style="list-style-type: none"> Fær upplýsingar um að einstaklingar eru ólíkir getulega, úthaldslega og líkamlega. Fær æfingu í að stjórna og dæma leiki með einföldum leikreglum. Umræður um mun kynjanna í ípróttum er hann einhver og þá hvernig. Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu.

<p>Heilsa og efling þekkingar</p>	<p>Markmið úr Aðalnámsskrá, að nemandi geti við lok 7. bekkjar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir og sundiðkun. • Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ípróttum. • Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. • Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í ípróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaípróttum 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. 		
<p>Nemandi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu og fer í sturtu eftir tíma. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi ípróttaiðkun, viðkvæm svæði hjá stúlkum og piltum. • Þekkir nöfn á helstu sundaðferðum og ípróttagreinum. • Áttar sig á starfsemi hjarta, lungna, blóðrásar og hvað púls er. • Fáir upplýsingar um muninn á skammtíma- og langtíma markmiðum. • Hvattur til að fylgjast með íprótttaumfjöllun í fjölmiðlum. • Skilur notkun á málbandi og muninn á m og cm, telur endurtekningar hjá félaga, fjölda ferða o.fl. • Kynnist glímu og lærir hælkrók og hvernig haldið er í glímubelti. Lærir útileiki eins og 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu með áherslu á úthald/þol og fer í sturtu eftir tíma. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi ípróttaiðkun (toppanotkun hjá stúlkum, klofsvæði hjá drengjum) og að stúlkur taka oft út þroska fyrir.. • Þekkir hugtökin úthald og þol. • Þekkir muninn á sprett- og þolsundi og sprett- og langhlaupi og hvaða líkamlegu eiginleika þarf í hvort um sig. • Gerir sér grein fyrir að hjartað er mikilvægasti vöðvinn, hvernig hann er þjálfður og hvert hlutverk lungnanna er varðandi úthald og upptöku súrefnis. • Hvattur til að fylgjast með íprótttaumfjöllun í fjölmiðlum og fær kynningu á muninum á skólaípróttum og annars konar 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu með áherslu á styrk og snerpu/sprenghæfni, þol/úthald. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi ípróttaiðkun og að þessi ár eru tími mikilla breytinga. • Þekkir hugtökin: snerpa, sprenghæfni, styrkur, samþæfing handa og fóta. • Skilur hvernig geta líkamans til þess að erfiða verður meiri eftir því sem hann verður eldri og þroskaðri og yfir hverju hann þurfi að búa til þess að geta gert sömu hreyfingarnar í langan tíma og erfiðað. • Fær útskýringar á hvernig hann getur nýtt sér niðurstöður prófa sér til heilsueflingar og til þess að verða enn betri í sínum ípróttagreinum. • Fær kynningu á því hvernig

	<ul style="list-style-type: none"> Fallin spýta og Yfir. Fer í ratleiki og útiípróttir þar sem nærumhverfið er notað. Fer í göngu og hlaupaferðir utandyra og á skíði einu sinni á vetri. 	<ul style="list-style-type: none"> ípróttum, t.d. útivist og jaðarsporti. Áttar sig á hvernig skeiðklukka er notuð. Kynnist flóknari glímütökum eins og mjaðmahnykk. Fer í ratleiki og útiípróttir þar sem nærumhverfið er notað. Fer í gönguferðir um nærumhverfi og á skíði einu sinni á vetri. 	<ul style="list-style-type: none"> hann getur nálgast upplýsingar á netinu um ípróttir og ýmislegt varðandi þjálfun. Skilur hvernig á að nota málband af nákvæmni og mælir hjá félagamönnum. Notar skeiðklukka við tímatökur í ípróttum og sundi. Glímur við jafningja.. Fer í útiípróttir þar sem nærumhverfið er notað. Göngu og skokkferðir um nærumhverfið og skíðaferðir einu sinni á vetri.
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Markmið úr Aðalnámsskrá, að nemandi geti við lok 7. bekkjar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífsgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengisreglum og öryggi. Minnt á þau atriði oftár á skólaárinu. Fer í grunn á björgun í skólasundi. 	<ul style="list-style-type: none"> Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengisreglum og öryggi. Minnt á þau atriði oftár á skólaárinu. Fer í björgun í skólasundi þar sem synt er með félagamönnum. Leysitök kynnt og kennd. 	<ul style="list-style-type: none"> Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengisreglum og öryggi. Minnt á þau atriði oftár á skólaárinu. Prófar fatasund. Þarf að bjarga félagamönnum í skólasundi og koma honum að bakka. Farið í grunnþætti skyndihjálpar.