

Heiti verkefnis eða námsgreinar:			
Árgangur:	1.bekkur	Námsgrein	Íþróttir og sund
Tímabil:	2026- 2027	Kennarar:	Davíð, Snædís, Íris, Lalli, Leifur
Lykilhæfni: <ul style="list-style-type: none"> Hegðun og virkni í tímum Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum Farið eftir leikreglum Verið virkur í hópastarfi og tekið tillit til annarra 			
Hæfniviðmið námsgreina: <ul style="list-style-type: none"> Þol: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum Liðleiki: Nemandi getur gert almennar liðleikaæfingar Samhæfing: Nemandi getur gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri Hópiþróttir: Nemandi getur tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni Tilfinningar: Nemandi getur skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik Virkni: Nemandi getur sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum Leikreglur: Nemandi getur skilið einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum Hreinlæti: Nemandi getur skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir Baksund: Nemandi getur synt 12 metra skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja Fjölbreyttar undaðferðir: Nemandi getur tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni Skriðsund: Nemandi getur synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja Bringusund: Nemandi getur synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja Kafsund: Nemandi getur synt 5 metra kafsund viðstöðulaust Björgunarsund: Nemandi getur bjargað sér í vatni 			
Lýsing og kennsluaðferðir: <ul style="list-style-type: none"> Leitast verður við að þjálfar nemendur í leikjum og markvissum æfingum, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf -og fínhyrningar. Lögð er áhersla á að nemendur styrki sjálfsmýnd sína, öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og auki færni í samskiptum. 			
Námsgögn: <ul style="list-style-type: none"> Boltar fyrir helstu íþróttagreinar, dýnur, sippubönd, spil, kútar, kork, blöðkur, vesti, keilur 		Námsmat/skil á verkefnum: <ul style="list-style-type: none"> Hlaupa fimm 20m ferðir Hlaupa, drippla, kasta, rekja Sippa/sprellikall Virkni og hegðun í tímum Íþróttafatnaður 1.Sundstig 	