

| Heiti verkefnis eða námsgreinar:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                           |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Árgangur:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4.bekkur  | Námsgrein                                                                                                                                                                                 | Íþróttir og sund                   |
| Tímabil:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-2027 | Kennarar:                                                                                                                                                                                 | Davíð, Snædís, Íris, Leifur, Lalli |
| <b>Lykilhæfni:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hegðun og virkni í tímum</li> <li>Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum</li> <li>Farið eftir leikreglum</li> <li>Verið virkur í hópastarfi og tekið tillit til annarra</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                                           |                                    |
| <b>Hæfniviðmið námsgreina:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Þol: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum</li> <li>Styrkur: Nemandi getur gert æfingar með eigin líkamspyngd sem reyna á styrk og stöðugleika</li> <li>Liðleiki: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu</li> <li>Samhæfing: Nemandi getur sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman</li> <li>Hópiþróttir: Nemandi getur tekið þátt í mismunandi hópiþróttagreinum</li> <li>Stöðluð próf: Nemandi getur tekið stöðluð próf til að meta þrek og samhæfingu</li> <li>Virkni: Nemandi getur skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur</li> <li>Leikreglur: Nemandi getur þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum</li> <li>Virkni: Nemandi getur tekið þátt og sýnt virkni í leikjum</li> <li>Hreinlæti: Nemandi getur skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir</li> <li>Þolsund: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á þol í 300 metra sundi</li> <li>Baksund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust</li> <li>Fjölbreyttar sundaðferðir: Nemandi getur beitt fjölbreyttum sundaðferðum</li> <li>Skriðsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust</li> <li>Bringusund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust</li> <li>Kafsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust</li> </ul> |           |                                                                                                                                                                                           |                                    |
| <b>Lýsing og kennsluaðferðir:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leitast verður við að þjálfar nemendur í leikjum og markvissum æfingum, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf og fínhreyfingar. Lögð er áhersla að að nemendur styrki sjálfsmýnd sína, öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og auki færni í samskiptum.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                           |                                    |
| <b>Námsgögn:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Boltar fyrir helstu íþróttagreinar, dýnur, sippubönd, spil, vesti, keilur, kútar, kork, spaðar, kylfur, blöðkur.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | <b>Námsmat/skil á verkefnum:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>7 mín hlaupapróf</li> <li>Langstökk án atrennu</li> <li>Snerpuþróf</li> <li>Liðleikaþróf</li> <li>Sipp</li> </ul> |                                    |

|  |                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Seljaskólahringurinn</li><li>• Almenn geta</li><li>• Hegðun og virkni í tímum</li><li>• 4.Sundstig</li><li>• Íþróttafatnaður</li></ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|