

Heiti verkefnis eða námsgreinar:			
Árgangur:	5.bekkur	Námsgrein	Íþróttir og sund
Tímabil:	2026-2027	Kennarar:	Davíð, Snædís, Íris, Leifur, Lalli
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 loftháð þol í íþróttum Styrkur: Nemandi getur gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika Liðleiki: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu Samhæfing: Nemandi getur sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman Hópiþróttir: Nemandi getur tekið þátt í mismunandi hópiþróttagreinum Stöðluð próf: Nemandi getur tekið stöðluð próf til að meta þrek og samhæfingu Virkni: Nemandi getur skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur Leikreglur: Nemandi getur þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum Virkni: Nemandi getur tekið þátt og sýnt virkni í leikjum Hreinlæti: Nemandi getur skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir Þolsund: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á þol í 300 metra sundi Baksund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust Fjölbreyttar sundaðferðir: Nemandi getur beitt fjölbreyttum sundaðferðum Skriðsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust Bringusund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust Kafsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust 			
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 fínhreyfingar. Lögð er áhersla að að nemendur styrki sjálfsmynd 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, vesti, keilur, kútar, kork, spaðar, kylfur, blöðkur. 		Námsmat/skil á verkefnum: <ul style="list-style-type: none"> 7 mín hlaupapróf Langstökk án atrennu Snerpuþróf Liðleikaþróf Sipp 	

	<ul style="list-style-type: none">• Seljaskólahringurinn• Almenn geta• Hegðun og virkni í tímum• 5.Sundstig• Íþróttafatnaður
--	--