

2007



Aðalnámskrá grunnskóla

ÍÞRÓTTIR, LÍKAMS- OG HEILSURÆKT

# **Aðalnámskrá grunnskóla**

**ÍÞRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT**

**Menntamálaráðuneytið  
2007**

**AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA – ÍPRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT**

Menntamálaráðuneytið: námskrár

febrúar 2007

Útgefandi: Menntamálaráðuneytið

Sölvhólgötu 4

150 Reykjavík

Sími: 560 9500

Bréfasími: 562 3068

Netfang: [postur@mrn.stjr.is](mailto:postur@mrn.stjr.is)

Veffang: [menntamalaraduneyti.is](http://menntamalaraduneyti.is)

@ 2007 Menntamálaráðuneytið

ISBN 978-9979-777-38-0

**EFNISYFIRLIT**

Formáli.....	4
Íþróttir – líkams- og heilsurækt .....	5
Inngangur.....	5
Nám og kennsla.....	6
Námsmat .....	7
Skólaíþróttir .....	9
Inngangur.....	9
Nám og kennsla.....	9
Lokamarkmið í skólaíþróttum .....	11
Áfangamarkmið í skólaíþróttum við lok 4. bekkjar .....	12
Áfangamarkmið í skólaíþróttum við lok 7. bekkjar .....	14
Áfangamarkmið í skólaíþróttum við lok 10. bekkjar .....	15
Námsmat .....	16
Dæmi um útfærslu námsmats í skólaíþróttum við áfangamarkmið 4. bekkjar.....	16
Dæmi um útfærslu námsmats í skólaíþróttum við áfangamarkmið 7. bekkjar.....	18
Dæmi um útfærslu námsmats í skólaíþróttum við áfangamarkmið 10. bekkjar.....	19
Skólasund .....	22
Inngangur.....	22
Nám og kennsla.....	22
Lokamarkmið í skólasundi .....	24
Áfangamarkmið í skólasundi við lok 4. bekkjar .....	25
Áfangamarkmið í skólasundi við lok 7. bekkjar .....	26
Áfangamarkmið í skólasundi við lok 10. bekkjar .....	28
Námsmat .....	29
Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 4. bekkjar .....	29
Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 7. bekkjar .....	30
Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 10. bekkjar .....	32
Viðauki .....	34
Dæmi um þrepamarkmið í skólaíþróttum .....	34
Dæmi um þrepamarkmið í skólasundi .....	55

## FORMÁLI

Í þessari námskrá er að finna upplýsingar um greinasviðið íþróttir – líkams- og heilsurækt í grunnskóla. Námskráin skiptist í þrjú hluta. Í fyrsta hluta er fjallað um námssviðið í heild, skólaíþróttir og skólasund, annar hluti fjallar um skólaíþróttir, þ.e.a.s. þann hluta íþróttakennslunnar sem fram fer að jafnaði í íþróttasal eða utanhúss og í þriðja hluta er fjallað um skólasund.

Í báðum greinasviðum, skólaíþróttum og skólasundi, er skilgreint hlutverk greinanna, fjallað um atriði sem snúa að námi og kennslu og námsmati. Sett eru fram markmið í tveimur flokkum, lokamarkmið og áfangamarkmið.

Eðli lokamarkmiða er að gefa heildarmynd af því sem stefnt er að í kennslu skólaíþróttanna annars vegar og skólasunds hins vegar. Lokamarkmið skýra almennan tilgang náms, lýsa því sem skólar eiga að stefna að og því sem nemendur eiga að hafa tileinkað sér að loknu lögbundnu skyldunámi. Áfangamarkmiðum er deilt niður á þrjú stig grunnskólans, þ.e. 1.-4. bekk, 5.-7. bekk og 8.-10. bekk. Þau eru meginviðmið í öllu skólastarfi.

Prepamarkmið eru safn markmiða eða viðfangsefna til að ná settum áfangamarkmiðum og eiga að mynda stígandi í náminu, allt frá upphafi grunnskóla til loka. Í skólanámskrá skal sýna hvernig skólinn útfærir prepamarkmið einstakra námsgreina. Í viðauka eru birt dæmi um útfærslu prepamarkmiða skólaíþróttanna og skólasunds sem skólar geta haft til viðmiðunar kjósi þeir það. Skólastjóri ber ábyrgð á útgáfu skólanámskrár.

Nemendur eiga að fá viðfangsefni eftir því sem þroski þeirra, hæfni og áhugamál leyfa. Því geta nemendur á sama aldri verið staddir á mismunandi þrepum í námi. Nánar er fjallað um markmiðasetningu í almennum hluta aðalnámskrár grunnskóla.

# ÍPRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT

## Inngangur

Námssviðið íþróttir – líkams- og heilsurækt greinist í tvo hluta, annars vegar *skólaíþróttir* og hins vegar *skólasund*. Samkvæmt gildandi viðmiðunarstundaskrá er skylt að veita hverjum nemanda að lágmarki þrjár kennslustundir í íþróttum í hverri viku skólaársins. Það er síðan val stjórnenda skóla hvort þeir nýta sér þann möguleika að bæta við kennslustundum í íþróttum.

Hlutverk íþróttakennslu í skólum er að stuðla að því að grunnskólinn nái þeim markmiðum sem sett eru fram og vísa til líkams- og heilsuræktar í gildandi lögum um grunnskóla. Markmiðin fyrir skólaíþróttir og skólasund eru sett fram á grundvelli þessara laga. Mikilvægt er að líta á greinasviðið eða greinarnar tvær, skólaíþróttir og skólasund, sem eina heild þar sem lokamarkmið þeirra er m.a. að stuðla að alhliða þroska hvers nemanda, efla heilsufar hans og afkastagetu.

Markvisst íþróttá- og hreyfinám hefur ekki aðeins góð áhrif á líkamlega heilsu hvers nemanda, heldur hefur það einnig jákvæð áhrif á andlega og félagslega líðan. Eitt það mikilvægasta, sem hver skóli getur veitt nemendum sínum, er að styrkja sjálfsmynd hans og vellíðan. Slíkt er hægt að gera með reglulegum æfingum og leikjum þar sem þroskaþættir eru hafðir að leiðarljósi.

Jákvæð upplifun íþróttakennslu í skólum getur lagt grunninn að heilsusamlegum lífsstíl hvers nemanda. Með jákvæðri upplifun af íþróttum, þar sem gleði og ánægja ríkir, eykst einnig vinnugleði og vellíðan sem hefur áhrif á allt skólastarfið. Þá getur góð og markviss kennsla einnig styrkt stöðkerfi líkamans og bætt líkamsreisin.

Það er ekki einungis hagur hvers nemanda að fá markvissa kennslu í íþróttum heldur getur það einnig ráðið miklu um heilbrigði þjóðarinnar. Alhliða hreyfing og leikir, sem höfða til beggja kynja og allra aldurshópa, eru þættir sem góð íþróttakennsla byggist á. Einnig er mikilvægt að jákvætt andrúmsloft og öryggi nemenda sé haft að leiðarljósi við skipulag kennslunnar. Nemendur þurfa að fá tækifæri til tjáningar og sköpunar þar sem verkefnið höfða til þeirra og skapa áhuga á áframhaldandi iðkun leikja og hreyfináms.

Sundnám í grunnskóla hefur notið nokkurrar sérstöðu í skólaíþróttum um árabíl og verður svo áfram. Helsta breyting varðandi sundkennsluna er að reglugerð um sundnám fellur úr gildi við gildistöku þessarar námskrár en þess í stað verða sundnáminu nú gerð ítarlegri skil í námskránni. Rökin fyrir því að sundkennsla hefur þessa sérstöðu eru nokkur. Hin helstu eru þau að sundið er mikilvægur öryggisþáttur. Að teljast syndur er lykilatriði fyrir alla íbúa eylands þar sem fiskveiðar í sjó, ám eða vötnum eru mikið stundaðar. Þá er sundiðkun menningararfur sem mikilvægt er að hlúa að og leggja rækt við, en Íslendingar voru meðal fyrstu þjóða í heiminum sem tóku upp sundskyldu í skólum. Íslendingar búa við mjög góðar aðstæður til sundiðkunar auk þess sem sundið er talið ákjósanlegur líkams- og heilsuræktarþáttur sem flestir geta stundað. Slíkt ber að varðveita og leggja aukna rækt við á komandi árum.

## Nám og kennsla

Kennslu- og aðferðafræði ípróttá – líkams- og heilsuræktar snýst í aðalatriðum um að koma til móts við þarfir nemenda sem eru að vaxa úr grasi á viðkvæmu en síbreytilegu vaxtarskeiði. Til að slíkt megi takast skal sérstaklega hugað að líkamlegri virkni hvers og eins þó að aðrir þættir, eins og fræðileg innlögn, fléttist inn í kennsluna. Leikurinn er þungamiðja í kennslu á yngsta aldurstigi en er einnig ráðandi þáttur á öðrum stigum. Með markvissum og fjölbreyttum leikjum má ná markmiðum sem stefnt er að innan þroskaþátta. Aðferðafræðin skiptist sérstaklega milli frjálsrar vinnu í leik og starfi og verkefna sem leyst eru af hendi með frjálsri aðferð eða eftir ákveðnum fyrirmælum.

Börn og unglingar læra að nota líkamann þegar þau taka við áreiti frá umhverfinu. Því er mikilvægt að leikir og fjölbreytt hreyfinám skipi ekki aðeins veglegan sess í kennslu skólaípróttá heldur einnig meðan á skóladegi stendur, í öðrum greinum eða í frímínútum. Leikurinn er oft talinn uppspretta náms, bæði hjá börnum og unglingum. Samspil ípróttakennslu við aðrar námsgreinar getur verið heppilegur vettvangur fyrir þverfagleg vinnubrögð í skólastarfi. Sem dæmi um slíka nálgun má nefna fræðilega umfjöllun náttúrufræðinnar um starfsemi hjarta, lungna og blóðrásar og verklega útfærslu ípróttakennslunnar á sömu atriðum.

Samvinna við foreldra er mikilvægur þáttur í starfi kennarans. Veita þarf foreldrum vitneskju um líðan barnsins, hreysti þess og félagslega aðlögunarhæfni í kennslustundum. Þá er einnig mikilvægt fyrir ípróttakennara að fá ýmsar upplýsingar um barnið frá foreldrum svo að koma megi til móts við þarfir þess eins og kostur er.

Við nálgun markmiða skólaípróttá skal stefnt að því að námið verði:

- færnimiðað
- þekkingarmiðað
- viðhorfamiðað
- sköpunarmiðað

Með framangreindri nálgun má ná þeim markmiðum sem stefnt er að í kennslunni. Fjölbreytileiki í verkefnavali og alhliða uppbyggjandi hreyfinám eru einnig mikilvægir þættir sem stefna skal að. Á þann hátt aukast líkurnar á að hver og einn fái verkefni við sitt hæfi.

Skapa þarf nemendum aðstæður og viðfangsefni þar sem þeir fá að glíma við verkefni upp á eigin spýtur, s.s. í fámönnum eða fjölmönnum hópum, í samvinnu við hitt kynið eða ýmsa aldurshópa. Samvinna og keppni er hluti af þeirri aðferðafræði sem beitt er til að markmiðum kennslunnar verði náð. Verkefni þar sem hópar eða bekkir keppa að ákveðnu marki eru dæmi um samvinnuverkefni þar sem keppnin er notuð sem tæki til að efla samtakamátt og samskiptatækni þeirra sem í hópnum vinna. Að kunna að taka sigri og ósigri í keppni eða leik er atriði sem hver nemandi þarf að læra. Keppnin getur þó haft sínar neikvæðu hliðar þar sem ýmsum óæskilegum ráðum er beitt til að ná fram sigri. Slíkt ber að forðast í kennslunni. Það er einnig mikilvægt hvernig valið er eða skipað í lið hverju sinni. Hér þarf að hafa í heiðri jákvæða sjálfsmynd hvers einstaklings.

### Þroskaþættir

Markmið skólaípróttá og skólasunds eru flokkuð innan fjögurra mismunandi efnisflokka:

- skynþroska og hreyfiþroska
- líkamsþroska og fagurþroska
- félagsþroska, tilfinningaþroska og siðgæðisþroska
- vitsmunarþroska

Skýr markmið innan efnisflokka þroskaþátta leggja grunn að skipan náms og kennsluháttum. Þau leggja einnig grunn að nánari útfærslu markmiða í skólanámskrám einstakra grunnskóla.

Við framsetningu markmiða skal gera ráð fyrir því að þorri nemenda nái þeim markmiðum sem sett eru. Við útfærslu þessara markmiða í skólanámskrám er nauðsynlegt að komið sé til móts við þá nemendur sem einhverra hluta vegna eru á eftir í náminu. Einnig þarf að koma til móts við þá nemendur sem skara fram úr í námi og finna þeim verkefni við hæfi. Þá skal einnig huga að afreksfólki í íþróttum og koma til móts við þarfir og óskir þess eins og mögulegt er.

## Námsmat

Í almennum hluta aðalnámskrár grunnskóla segir eftirfarandi um námsmat:

*Hverjum kennara og skóla ber að fylgjast vandlega með því hvernig nemendum gengur að ná þeim námsmarkmiðum sem aðalnámskrá og skólinn setja þeim. Námsmat miðar að því að afla sem öruggastrar vitneskju um árangur skólastarfsins og hvernig einstökum nemendum eða hópum gengur að ná settum markmiðum. Megintilgangur námsmats er því sá að afla upplýsinga sem hjálpa nemendum við námið, örva þá og hvetja til að leggja sig enn betur fram.*

Ofangreind atriði, ásamt öðru því sem fram kemur í almennum hluta námskrár, eru bindandi fyrir íþróttakennsluna. Þá hefur námsmat mikið notagildi innan íþróttar - líkams- og heilsuræktar og er ómissandi þáttur greinarinnar. Mismunandi markmið innan efnisflokka þroskaþátta gera kröfur um ólíkar matsaðferðir.

Með námsmati skal reynt að afla sem öruggastrar og víðtækastrar vitneskju um árangur af kennslunni og fylgjast vandlega með því hvernig nemendum gengur að ná þeim markmiðum í námi sem skólinn hefur sett. Á þennan hátt getur kennarinn fylgst með framförum nemenda og gert sér grein fyrir áhrifum og þróun kennslunnar.

Sú vitneskja, sem námsmatið veitir, hjálpar hverjum kennara til nýrrar markmiðssetningar og gefur oft tilefni til breytinga á námsefni, niðurröðun þess á skólaárið og kennsluaðferðum. Þá getur námsmat í skólaíþróttum verið mikilvægt tæki til að hafa áhrif á nemendur svo að námsárangur þeirra verði betri. Námsmatið, hvort sem um er að ræða kannanir á færni (huglægt mat), kannanir á þreki eða skyn- og hreyfiþroska (hlutlægt mat), kannanir á líðan og upplifun nemenda (huglægt mat) eða kannanir á þekkingu nemenda, gefur bæði kennara og nemendum möguleika á því að fylgjast með árangri og afkastagetu. Slíkt leiðir í flestum tilvikum til aukins áhuga og bætts árangurs. Í íþróttakennslu eru margir möguleikar á því að kanna og meta námsárangur og afkastagetu nemenda. Því er æskilegt að kennarar nýti þann möguleika sem best.

Námsmat og einkunnagjöf í skólaíþróttum og skólasundi er vandmeðfarin og oft erfitt að finna einhlíta lausn á hvað ber að meta hverju sinni. Því er nauðsynlegt að matið tengist þeim markmiðum sem verið er að sækjast eftir og sett eru fram í áföngum mismunandi efnisflokka. Á þann hátt er



mögulegt að ná til sem flestra þátta námsins, þ.e. líkamlegrar afkastagetu, líkamlegrar færni, fræðilegrar þekkingar og ekki síst framlags og virkni hvers nemanda í kennslustundum. Við uppbyggingu og framsetningu námsmats skal tekið mið af settum markmiðum. Í köflum um námsmat í skólaíþróttum og skólasundi er að finna ábendingar eða dæmi um útfærslu námsmats innan mismunandi efnisflokka.

## SKÓLAÍPRÓTTIR

### Inngangur

Nemendur á grunnskólaaldri eru á aldurskeiði sem einkennist af miklum vexti og örum þroska. Framvinda eðlilegs þroska, hvort heldur um er að ræða skyn- og hreyfiþroska, líkams- og fagurþroska eða félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska, er að miklu leyti háð hæfilegri áreynslu og samspili markvissra æfinga og leikja. Með kerfisbundinni þjálfun eða útfærslu leikja er hægt að auka starfsemi líkamans og sinna mismunandi þroskaþáttum. Á því aldurskeiði, sem grunnskólinn nær yfir, er t.d. unnt, betur en síðar á ævinni, að auka hæfni hjarta og blóðrásar með markvissri þjálfun. Hið sama á við um atriði sem ná til skyn- og hreyfiþroska. Því er það eitt meginmarkmið skólaíprótta að örva skyn- og hreyfiþroska hvers nemanda, þrek hans og afkastagetu og stuðla þannig að heilbrigði einstaklingsins.

Hreyfingarskortur er talinn einn helsti áhættuþáttur sjúkdóma í nútímasamfélagi, einkum hjarta- og æðasjúkdóma. Reynslan hefur sýnt að þeir sem stunda íþróttir eða líkams- og heilsurækt í æsku eru líklegri en aðrir til að gera slíkt hið sama á fullorðinsárum. Það er því mikilvægt, með jákvæðri kennslufræðilegri nálgun, að vekja áhuga hjá nemendum á reglubundinni hreyfingu. Þessu samfara er einnig nauðsynlegt að auka þekkingu þeirra á starfsemi líkamans. Að vinna markvisst að eflingu þrekþátta, efla hreyfanleika og styrkja líkamsreisn eru markmið sem stefna skal að.

Mikilvægt er fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar. Nauðsynlegt er að fjölbreytt hreyfinám, þar sem er samþætting námsgreina og vinna með tónlist og tjáningu, fái ákveðið vægi í kennslunni. Þessir þættir efla sjálfstraust og styrkja sjálfmynd hvers einstaklings. Börnum er eðlilegt að tjá sig með líkamanum. Leikur með söng og dansi, leikræn tjáning og sköpun þarf að vera hluti af kennslu skólanna, hvort sem þessi atriði eru tekin fyrir í kennslustundum skólaíprótta, öðrum námsgreinum eða skipulögð sem samþætting tveggja eða fleiri námsgreina. Nánari umfjöllun um dans og danskennslu er að finna í námskrá um listir.

Íþróttir eru vel til þess fallnar að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Leikir og samvinnuverkefni gera þær kröfur til nemenda að þeir temji sér aga og tillitssemi. Þeir læra einnig að vinna með öðrum og hvetja félagi sína til dáða. Þá verða mörg verkefni eða leikir ekki leystir af hendi nema með sameiginlegu og samstilltu átaki.

Mikilvægt er að tengja fræðilega innlögn um íþróttir – líkams- og heilsurækt við útfærslu verklegra æfinga og leikja. Íþróttakennslan er vel til þess fallin að efla þessa samþættingu. Þessi aðferðafræði hefur einnig þann kost að hún vekur nemendur oft til umhugsunar um gildi íþróttar og vekur áhuga á reglubundinni heilsurækt og íþróttaiðkun.

### Nám og kennsla

Til að ná megi þeim markmiðum sem hér eru sett fram verður að skipuleggja kennsluna vel. Skipulagning kennslunnar er ein af forsendum námsmats og því verður kennarinn að leggja upp með ákveðna áætlun í upphafi skólaárs þar sem fram kemur nánari útfærsla þeirra markmiða sem

sett eru fram. Þannig má sjá hvernig kennari hyggst haga kennslunni í samræmi við skrásett markmið, getu og þroska nemenda og einnig með tilliti til þeirrar aðstöðu og tíma sem er til ráðstöfunar. Gott kennsluskipulag stuðlar að því að allir nemendur séu virkir, fái nægilega hreyfingu og næg verkefni til að glíma við með tilliti til getu og þroska.

Kennarar við sama skóla þurfa að hafa með sér gott samstarf og skipuleggja kennsluna sameiginlega. Einnig er mikilvægt að hafa samstarf við aðra kennara vegna þverfaglegra verkefna sem tekin eru fyrir. Þá getur verið mikilvægt að hafa samvinnu við aðra skóla um einstök verkefni. Á þennan hátt má tryggja góða nýtingu á þeim tíma sem til ráðstöfunar er og þeim tækjum og þeirri aðstöðu sem stendur til boða.

Þjóðaríprótt Íslendinga, glíman, þarf að fá ákveðið rými í ípróttakennslu grunnskóla. Fangbrögð hafa verið iðkuð á Íslandi allt frá því að sögur hófust og því mikilvægt að halda þessum menningararfi við.

Útivist í tengslum við ípróttakennslu og almennt skólastarf er mikilvægur þáttur sem sinna þarf af kostgæfni. Nauðsynlegt er að opna augu nemenda fyrir næsta umhverfi og þeim möguleikum sem náttúran og umhverfið hefur upp á að bjóða. Gefa þarf nemendum tækifæri til að læra þá lífsleikni að geta stundað líkams- og heilsurækt óháð ípróttaaðstöðu innanhúss.

Dans og líkamstjáning hefur fylgt mannkyni frá örófi alda. Börnum er eðlilegt að tjá sig með líkamanum þar sem þau hafa ekki öðlast þroska þeirra fullorðnu. Slík tjáning tengist oft notkun orða og hugtaka, auk þess sem auðveldara getur reynst að túlka tilfinningar í hreyfingu en með orðum. Þrátt fyrir að dans og líkamstjáning sé nú sett fram sem sérstök námsgrein, sjá nánar námskrá um listir, eru kennarar hvattir til að nýta sér atriði innan þessarar greinar sem námsþætti innan skólaípróttanna. Einnig eru ípróttakennarar hvattir til að taka þátt í frekari uppbyggingu á sviði dans og líkamstjáningar innan grunnskóla.

Sérþarfir geta verið af ýmsum toga og stafað af fötlun eða frávikum nemenda. Því þarf sérstök aðstoð eða úrræði að koma til fyrir þá nemendur sem ekki geta nýtt sér hefðbundna kennslu vegna þroska- og geðröskunar. Til að mögulegt sé að sinna hverjum nemanda er nauðsynlegt á vissum aldurs skeiðum að kanna skyn- og hreyfiþroska ásamt líkamsþroska nemenda, s.s. þol, kraft og liðleika. Þannig er unnt að greina ólíkar þarfir og skapa verkefni við hæfi. Ýmis próf eða kannanir á líkamsshreysti, getu eða færni er hægt að leggja fyrir nemendur. Kennarar eru hvattir til að leggja fyrir staðlað hreyfiþroskapróf í 1. bekk þar sem hæfni skynstöðva og hreyfifærni er könnuð. Þá eru þeir einnig hvattir til að fylgjast með þreki nemenda en slíkt er hægt að gera með stöðluðum þrekprófum, s.s. þol-, kraft- eða hraðaprófum.

## Þroskaþættir

Eins og komið er að í inngangi er tekið mið af þroskaþáttum nemenda og markmiðin sett fram innan fjögurra mismunandi efnisflokka: skynþroska og hreyfiþroska, líkamsþroska og fagurþroska, félagsþroska, tilfinningaþroska og siðgæðisþroska og loks vitsmunarþroska.

Innan markmiða skynþroska og hreyfiþroska skal stuðla að örvun grunnhreyfinga nemenda og þroskun taugakerfis. Þannig er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi á síðari stigum. Nálgast má þessi atriði m.a. með fjölbreyttum leikjum og æfingum.

Innan markmiða líkamsþroska og fagurþroska skal stefnt að því að bæta líkamshreysti og líkamsreisu barna og unglunga. Þessum atriðum er m.a.

hægt að ná með markvissri þjálfun þrekþátta, þols, krafts og hraða, og æfingum sem bæta líkamsstöðu og líkamsreisn. Innan þessa flokks skal einnig koma til móts við sköpunarþörf barna og leikræna tjáningu. Þannig er stuðlað að bættri sjálfsmynd og þjálfun í að tjá tilfinningar sínar fyrir öðrum.

Innan markmiða félagsþroska, tilfinningaþroska og siðgæðisþroska skal stefnt að því að efla nemandann sem félagsveru, kenna honum að taka tillit til annarra og vera sveigjanlegur í samskiptum. Einnig skal stefnt að því að auka skilning og hæfni nemenda til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum og auka innsæi nemenda í tilfinningar sínar og tilfinningar annarra. Eitt grundvallaratriði skólaíþróttar er að hver nemandi fái ánægjulega upplifun af hreyfingu og íþróttum þar sem slík reynsla mótar viðhorf nemenda.

Innan markmiða vitsmunaprofna skal stefnt að því að auka þekkingu og skilning nemenda á starfsemi líkamans og áhrifum skipulagðrar þjálfunar á líkama og heilsu. Þá skal einnig stefnt að því að aðstoða nemendur við að finna sér leiðir til líkams- og heilsuræktar og að nemendur þjálfist í að tjá sig með orðum og tileinki sér orðaforða, málfar og hugtök sem tengjast íþróttum, líkams- og heilsurækt. Stuðla skal að samþættingu námsgreina innan þessa efnisflokks.

## Öryggi við kennslu í skólaíþróttum

Í íþróttakennslu er meiri hættu en í flestum öðrum kennslugreinum á að nemendur verði fyrir hnjaski eða smávægilegum meiðslum, einkum vegna þess að athafnasemi þeirra er mikil. Kennurum er ráðlagt að gæta öryggis nemenda í hvívetna og sjá til þess að þau áhöld og tæki, sem notuð eru, séu í fullkomnu lagi. Við skipulag æfinga og leikja þurfa þeir einnig að taka tillit til þeirra aðstæðna sem þeir búa við þannig að sem minnst hættu verði á meiðslum. Með góðu skipulagi og með því að brýna fyrir nemendum að fara eftir þeim reglum, sem í gildi eru hverju sinni, er hægt að koma í veg fyrir óhöpp og meiðsli.

## Lokamarkmið í skólaíþróttum

Eins og fram kemur í almennum hluta námskrár er eðli lokamarkmiða að gefa heildarsýn yfir það sem stefnt er að í kennslu einstakra námsgreina. Lokamarkmið skólaíþróttar greina frá almennum tilgangi námsins. Þeim fylgja áfangamarkmið og dæmi um þrepamarkmið sem eru í beinu samhengi við lokamarkmiðin og gera það mögulegt að þeim sé náð. Á þennan hátt eru markmiðin leiðarvísir í öllu skólstarfi og forsenda áætlanagerðar um nám og kennslu. Þau stýra kennslu og framsetningu á námsmati og eru grundvöllur mats á gæðum skólstarfs.

## Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- efli skynfæri líkamans og samspil þeirra við útfærslu hreyfinga
- geti stjórnað gróf- og fínhreyfingum
- finni farveg fyrir hreyfiþörf sína í fjölbreyttum æfingum og leikjum
- þjálfist í undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- efli á markvissan hátt líkamshreysti sína og þrek
- geti nýtt sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og líkamshreysti
- þjálfist í undirstöðuatríðum almennrar líkamsbeitingar
- finni farveg fyrir hreyfiþörf sína í útivist, leikrænni tjáningu og sköpun

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- öðlist áhuga og jákvætt viðhorf til íþróttaiðkunar, líkams- og heilsuræktar
- geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni
- geti tjáð tilfinningar sínar í orði og verki
- sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi
- öðlist og styrki jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, hreyfingu, dansi eða útiveru

## Vitsmunþroski

Nemandi

- þekki gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans
- þekki og tileinki sér þjálfunarleiðir íþróttar og heilsuræktar
- þekki íslenska íþróttamenningu, s.s. glímu og leiki
- búi yfir fjölþættum orðaforða sem tengist líkams- og heilsurækt
- þekki og tileinki sér öryggis- og skipulagsreglur í skólaíþróttum
- geti nýtt sér upplýsingamennt við alhliða líkams- og heilsurækt og mat á eigin heilsu

## Áfangamarkmið í skólaíþróttum við lok 4. bekkjar

Fyrstu skólaárin hafa börn yfirleitt mikla hreyfiþörf, gleðjast yfir hverjum leik og eru með rannsóknarhug. Við skipulagningu kennslunnar þarf að koma til móts við þessa þætti. Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf- og fínhreyfingar, eru þættir sem skipa eiga stóran sess í íþróttakennslu fyrstu skólaárin. Þá skal einnig tengja áður nefnda þætti við markvissa uppbyggingu á almennri líkamshreysti og þreki. Nauðsynlegt er að nemendur séu látnir taka þátt í stöðluðum prófum til að hægt sé að meta hreysti þeirra og byggja upp kennsluna á markvissan hátt. Á fyrstu skólaárunum læra börnin smám saman að öðlast stjórn á líkama sínum og mótast sem heilsteyptir einstaklingar. Því þarf að leggja ríka áherslu á að þau öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og að sjálfsmynd þeirra eflist með þátttöku í leikjum og fjölbreyttri hreyfingu. Í efnisflokkum áfangamarkmiða við lok 4. bekkjar, sem hér eru sett fram, er tekið mið af þessum þáttum.

## Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í einföldum æfingum og leikjum sem ná til samspils skynfæra og útfærslu hreyfinga
- vald á helstu grunnhreyfingum
- fengið þjálfun í notkun ólíkra áhalda
- tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veitt hafa útrás fyrir hreyfiþörf
- náð tókum á leikrænum undirbúningsæfingum einstakra íþróttagreina

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi á að hafa

- stundað æfingar og tekið þátt í leikjum sem bæta líkamshreysti og þrek
- tekið þátt í hreyfinámi og íþróttaiðkun utanhúss
- tekið nokkur stöðluð próf til að meta líkamshreysti hans og liðleika
- tekið þátt í æfingum þar sem líkama er beitt rétt við fjölbreytta útfærslu hreyfinga
- leyst af hendi einföld verkefni sem ná til sköpunar og leikrænnar tjáningar

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- upplifað skólaíþróttir á jákvæðan og skemmtilegan hátt
- tekið þátt í leikjum sem styrkja samskipti og samvinnu nemenda
- fengið þjálfun í að tjá tilfinningar sínar í orðum og túlka þær í formi hreyfinga og sköpunar
- leyst verkefni af hendi þar sem tekið hefur verið tillit til annarra
- öðlast skilning á neikvæðum samskiptaformum eins og stríðni og einelti
- tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem eflt hafa sjálfstraust, viljastyrk og áræði

## Vitsmunþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í umræðu um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama
- tekið þátt í umræðu um þjálfun íþróttamanna og mikilvægi reglubundinna æfinga
- tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum
- lært að þekkja heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga í skólaíþróttum
- tileinkað sér helstu skipulagsform í skólaíþróttum
- tileinkað sér þær reglur og fyrirmæli sem í gildi eru í skólaíþróttum
- kynnst því hvernig hægt er að nýta sér tölvu í tengslum við þjálfun og mat á eigin heilsu

## Áfangamarkmið í skólaípróttum við lok 7. bekkjar

Í 5.-7. bekk er lögð áhersla á styrkjandi og liðkandi æfingar sem leggja grunn að þreki og líkamsreisi hvers nemanda. Með tilliti til þroska taugakerfis þessa aldurshóps eru nemendur mjög móttækilegir fyrir öllu hreyfinámi og námsáhugi þeirra er yfirleitt mikill á þessum aldri. Því er einnig lögð áhersla á færnimiðuð markmið af ýmsum toga. Hér er m.a. um að ræða undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi. Stefnt er að því að byggja ofan á þann grunn sem fyrir er frá aðlögunartímabili fyrstu skólaára þar sem leikræn atriði og jákvæð upplifun eru meginmarkmið kennslunnar. Nauðsynlegt er á þessum aldri að huga að sérstöðu kynjanna, áhugasviði þeirra og hæfileikum. Þó svo að leikræn nálgun undirstöðuatriða ýmissa íþróttar, styrkjandi og mótandi æfingar ásamt leiknum sé rauður þráður í kennslunni skal huga vel að verkefnum sem efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Einnig skal á markvissan hátt efla þekkingu nemenda á ípróttum og heilsurækt samhliða verklegri útfærslu. Markmið í efnisflokkum þessa áfanga byggjast m.a. á ofangreindum atriðum.

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi á að hafa

- náð tókum á samhæfingu einfaldra hreyfinga og geta tengt þær saman í eina heild
- endurtekið lærðar æfingar sem stuðla að bættri sjálfvirkni hreyfinga
- fengið þjálfun í stigvaxandi uppbyggingu æfinga
- tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veitt hafa útrás fyrir hreyfiþörf og tengingu við aðra þroskaþætti
- þjálfast í nýjum og óhefðbundnum hreyfiformum
- náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina
- tekið þátt í vetrarípróttum eins og skíða- og skautaiðkun

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem bæta líkamshreysti og þrek
- tekið þátt í æfingum og leikjum þar sem beitt hefur verið mismunandi þjálfunaraðferðum
- tekið stöðluð próf til að meta eigið þrek og líkamshreysti
- tekið staðlað próf til að meta eigin liðleika
- sett sér raunhæf markmið m.t.t. getu, þroska og niðurstaðna á þrekprófum
- þjálfast í æfingum sem stuðlað hafa að bættum liðleika og rétttri líkamsbeitingu
- fengið tækifæri til að stunda fjölbreytta útivist
- fengið þjálfun í að semja og útfæra dans eða hreyfingar með tónlist eða án tónlistar

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í æfingum og leikjum þar sem hann lærir að vinna með öðrum
- upplifað á jákvæðan hátt ástundun íþróttar, æfinga og leikja

- öðlast reynslu í að láta í ljósi tilfinningar sínar og hughrif með líkamshreyfingum og reynslu af túlkun tilfinninga og hreyfinga annarra
- tileinkað sér virka hlustun í tjáskiptum
- lært að virða skoðanir annarra og taka tillit til mismunandi sjónarmiða
- tileinkað sér háttvísi í leik og starfi
- lært að taka sigri og ósigri í leik og keppni
- fengið tækifæri til að upplifa ánægju af eigin framförum, s.s. við útfærslu flókinna hreyfinga
- tekið þátt í æfingum, útivist og leikjum sem efla sjálfsmynd, viljastyrk og áráði

### Vitsmunapróski

Nemandi á að hafa

- fræðst um heilbrigðan lífsstíl og skaðsemi ávana- og fíkniefna
- tekið þátt í umræðu um hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu
- tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum
- lært helstu heiti og séreinkenni einstakra íþróttagreina
- lært og tileinkað sér reglur sem einkenna mismunandi íþróttagreinar
- tileinkað sér samskiptareglur skólaíþrótta og náð að framfylgja þeim án utanaðkomandi stýringar
- fræðst um hvernig nýta megi tölvu og upplýsingatækni í tengslum við skipulag eigin þjálfunar

## Áfangamarkmið í skólaíþróttum við lok 10. bekkjar

Á unglingsstigi er nauðsynlegt að tengja íþróttakennsluna í auknum mæli við fræðilega innlögn, markvissa ástundun íþrótta eða líkams- og heilsurækt. Þjálfar þarf nemendur í því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Þjóða skal nemendum fjölbreytta þjálfun sem nær til alhliða líkams- og heilsuræktar, almenningsíþrótta og íþróttagreina. Við kennslu íþróttagreina skal áfram leggja áherslu á leikræna nálgun undirstöðuatriða og tengja kennsluna við umræðu um gildi íþrótta. Með skírskotun til loka- og áfangamarkmiða skólaíþrótta er ekki hægt að gera þá kröfu til íþróttakennara eða til námsgreinarinnar að allar íþróttagreinar, sem stundaðar eru hér á landi, verði teknar fyrir. Kennarar hafa þó þann möguleika að nýta sér viðfangsefni þeirra til að þjóna þeim markmiðum sem stefnt er að. Á þessum árum er mikilvægt að búa nemendur markvisst undir að taka sjálfstæða ákvörðun við val á íþróttum og heilsurækt. Einnig þarf að tengja kennsluna í þessum áfanga við almenna íþróttakennslu í framhaldsskólum.

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi á að hafa

- endurtekið útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær verði sjálfvirkar
- tekið þátt í íþrótt eða líkamsrækt að eigin vali
- fundið sér leið til iðkunar íþrótta eða líkams- og heilsuræktar
- náð valdi á tækni íþróttagreinar að eigin vali
- tekið þátt í óhefðbundinni eða sérhæfðri íþróttagrein



## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi á að hafa

- bætt þol sitt með æfingum og leikjum
- bætt vöðvakraft sinn og líkamsstöðu með fjölbreyttri kraftþjálfun
- aukið hraða sinn og snerpu með fjölbreyttri þjálfun
- bætt liðleika sinn, líkamsreisl og hreyfigetu með fjölbreyttum æfingum
- tekið þrek- og liðleikapróf til að meta eigið þrek og liðleika
- eftt hugmyndaflug sitt, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi með eða án tónlistar
- nýtt sér náttúru og umhverfi til líkams- og heilsuræktar

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- öðlast félagslega færni til að geta komið á samskiptum við nýja félagi við skipulagningu íþrótta, heilsuræktar og útiveru
- kynnst viðbrögðum sínum við ýmsum tilfinningalegum áreitum og geta bæði tjáð tilfinningar sínar og haft stjórn á þeim
- gert sér grein fyrir hlutverki sínu sem fyrirmynd annarra og skilja mikilvægi hvatningar
- þroskað með sér góða siðferðiskennd í íþróttum
- bætt sjálfsmynd sína varðandi íþróttir, hreyfingu og útiveru
- gert sér grein fyrir mikilvægi hóps sem fyrirmyndar í mótun sjálfsmyndar einstaklings

## Vitsmunþroski

Nemandi á að hafa

- tileinkað sér helstu atriði sem einkenna heilbrigðan lífsstíl
- tileinkað sér slökunartækni
- öðlast skilning á mikilvægi íþrótta, útivistar og hreyfingar út frá félags- og menningarlegu sjónarmiði
- öðlast þekkingu á áhrifum skipulagðrar þjálfunar á líkamann
- tileinkað sér orðaforða, málfar og hugtök sem tengjast skólaíþróttum
- tekið þátt í iðkun íþrótta í heimahverfi og kynnst því á landsvísu
- tileinkað sér helstu öryggis- og umgengnisreglur á nýjum vettvangi
- lært helstu atriði skyndihjálpar
- nýtt sér tölvu og upplýsingatækni við eigin íþróttaíðkun eða líkams- og heilsurækt

## Námsmat

### Dæmi um útfærslu námsmats í skólaíþróttum við áfangamarkmið 4. bekkjar

#### Skynþroski – hreyfiþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af settum markmiðum. Kennurum er bent á að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Við kannanir og mat á skyn- og hreyfiþroska er nauðsynlegt að nota stöðluð próf sem hæfa þessum aldurshópi
- Við námsmat skal varast að gefa einkunn í tölustöfum fyrir niðurstöður skyn- og hreyfiþroskaþróa þar sem skyn- og hreyfiþroski innan sama aldurshóps er mjög misjafn og því varhugavert að gefa einkunn fyrir slíka færni
- Hugmynd að framsetningu á námsmati:
  - ( ) Mjög gott
  - ( ) Gott
  - ( ) Þarfnast frekari þjálfunar
- Nauðsynlegt er að koma niðurstöðum skyn- og hreyfiþroskaþróa á framfæri við foreldra barnanna og hvetja þá til aðgerða sé þess þörf

### Líkamsþroski – fagurþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af settum markmiðum. Kennurum er bent á að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Við kannanir og mat á þrekþáttum er nauðsynlegt að nota stöðluð þrekpróf sem hæfa þessum aldurshópi
- Við námsmat skal varast að gefa einkunn í tölustöfum fyrir niðurstöður þrek- eða færniþróa þar sem líkamsþroski innan sama aldurshóps er mjög misjafn og því varhugavert að gefa einkunn fyrir líkamlega afkastagetu eða færni
- Hugmynd að framsetningu á námsmati:
  - ( ) Mjög gott
  - ( ) Gott
  - ( ) Þarfnast frekari þjálfunar
- Nauðsynlegt er að koma niðurstöðum líkamshreystiprófa á framfæri við foreldra barnanna og hvetja þá til aðgerða sé þess þörf

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Æskilegt er að meta samskiptaferni hvers nemanda. Slíkt má m.a. meta á eftirfarandi hátt:

- Hvernig hefur nemandi vegnað í samskiptum við aðra í íþróttatímum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa
- Hvernig hefur nemandi tekist að fara eftir fyrirmælum í tímum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa

## Vitsmunapróski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af markmiðum þessa efnisflokks og reynt að framkvæma matið í samvinnu við kennara í öðrum námsgreinum.

## Dæmi um útfærslu námsmats í skólaípróttum við áfangamarkmið 7. bekkjar

### Skynþroski – hreyfiþroski

Við lok 7. bekkjar er æskilegt að meta færni hvers nemanda með hliðsjón af settum markmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem dæmi um námsmat:

- Samsettar æfingar, s.s.
  - langur kollhnís, forhopp og handahlaup, hálfur snúningur, handstöðuveita í réttstöðu
  - innanvert uppstökk á kistu (langsum), teygjuhopp (hoppað upp af báðum fótum og armar teygðir upp) og lending á dýnu til hliðar við kistu, kollhnís áfram í réttstöðu
  - undirsveifla á rá eða bita í terru, velt áfram í réttstöðu
  - utanvert stökk yfir kubb
- Færniþróf í knattleik, s.s.
  - knattrak í körfuknattleik og sniðskot á körfu

### Líkamsþroski – fagurþroski

Við lok 7. bekkjar er æskilegt að meta þrek og hæfileika hvers nemanda með eftirfarandi atriðum:

- Þolþrófi
  - fjölþrepaprófi (MSFT, „Multistage Fitness Test“)
  - víðavangshlaupi í 12 mínútur
- Kraftþrófi
  - uppstökki án atrennu
- Liðleikaprófi
  - teygt fram á kassa
- Hraðaprófi
  - 60 m hlaupi
- Boltakasti
  - kastað með 80 g bolta
- Dansi eða annarri hreyfingu
  - sjálfstæðri sköpun að eigin vali með eða án tónlistar

### Félagsþroski – tilfinningapróski – siðgæðisþroski

Við lok 7. bekkjar er æskilegt að meta eftirfarandi atriði:

Mat nemanda á eigin líðan og upplifun kennslunnar

- Hvernig hefur þér líkað í ípróttatímum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel

- ( ) Hvorki vel né illa
- ( ) Illa
- ( ) Mjög illa
- Hve mikilvægar finnast þér skólaípróttir vera?
  - ( ) Mjög mikilvægar
  - ( ) Mikilvægar
  - ( ) Skipta litlu máli
  - ( ) Ekki mikilvægar
  - ( ) Skipta engu máli

Mat kennara á samskiptahæfni og félagsþroska

- Hvernig hefur nemandi vegnað í samskiptum við aðra í ípróttakennslu í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa
- Hvernig hefur nemandi tekist að fara eftir fyrirmælum í kennslustundum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa

### Vitsmunapróski

Við lok 7. bekkjar er mögulegt að meta þekkingu á eftirtöldum atriðum í samvinnu við kennara í öðrum námsgreinum:

Þekkingu á

- starfsemi taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna
- mikilvægi hreyfingar fyrir líkama og sál

### Dæmi um útfærslu námsmats í skólaípróttum við áfangamarkmið 10. bekkjar

#### Skynþroski – hreyfiþroski

Við lok 10. bekkjar er æskilegt að meta færni hvers nemandi með hliðsjón af settum markmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem dæmi um námsmat:

- Samsett æfing, s.s.
  - forhopp, arabastökk, langur kollhnís, teygjuhopp og hálfur snúningur, jafnvægisstaða á öðrum fæti með bolhalli fram, handstöðuveita í réttstöðu
- Færniþróf í ípróttagreinum sem m.a. tengjast vali nemandi

## Líkamsþroski – fagurþroski

Við lok 10. bekkjar er æskilegt að meta hreysti og hæfileika hvers nemanda í eftirfarandi atriðum:

- Þolprófi
  - fjölþrepaprófi (MSFT)
- Hraðaprófi
  - 60 m hlaupi
- Kraftprófi
  - uppstökki án atrennu
- Liðleikaprófi
  - teygt fram á kassa
- Boltakasti
  - kastað með 80 g bolta

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Við lok 10. bekkjar er æskilegt að meta eftirfarandi atriði:

Mat nemanda á eigin líðan og upplifun kennslunnar

- Hvernig hefur þér líkað íþróttatímarnir í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa
- Hve mikilvægar finnast þér skólaíþróttir vera?
  - ( ) Mjög mikilvægar
  - ( ) Mikilvægar
  - ( ) Skipta litlu máli
  - ( ) Ekki mikilvægar
  - ( ) Skipta engu máli
- Hvaða líkur eru á því að þú stundir líkams- eða heilsurækt eftir lok grunnskóla?
  - ( ) Mjög miklar líkur
  - ( ) Miklar líkur
  - ( ) Hvorki miklar né litlar
  - ( ) Litlar
  - ( ) Engar

Mat kennara á samskiptahæfni og félagsþroska

- Hvernig hefur nemanda vegnað í samskiptum við aðra í kennslustundum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa

## Vitsmunapróski

Við lok 10. bekkjar er æskilegt að meta eftirfarandi atriði:

- Þekkingu nemenda á
  - helstu breytingum á starfsemi líkamans við þjálfun
  - mismunandi þjálfunaraðferðum
  - gildi heilbrigðs lífsstíls
- Vinnu í tengslum við heilsuræktardagbók

## SKÓLASUND

### Inngangur

Í þessari námskrá ber að líta á skólasund sem grein innan íþróttá, líkams- og heilsuræktar eins og áður hefur komið fram. Nemendum skal ætla a.m.k. einn sundtíma á stundaskrá skóla í hverri viku skólaársins. Þar sem slíku skipulagi verður ekki komið við skal kenna skólasund á árlegum námskeiðum. Á slíkum námskeiðum skal hver nemandi fá að lágmarki 20 kennslustundir. Þær stundir, sem eftir standa, skal nýta til skólaíþróttá.

Til að ná markmiðum sundnáms, sérstaklega því markmiði að gera alla nemendur synda þannig að þeir geti bjargað sér og öðrum á sundi, þá hefur skipulag sundkennslunnar miðast við að 15 nemendur séu að jafnaði í hverjum 40 mínútna sundtíma. Til að tryggja öryggi nemenda í kennslustundum enn frekar, stuðla að bættri kennslufræðilegri nálgun og tryggja að markmiðum kennslunnar verði náð er æskilegt að nemendur séu færri en 15 þegar þeir eru ósyndir. Í skipulagi sundkennslu þarf einnig að taka tillit til þeirrar aðstöðu sem fyrir hendi er, s.s. stærðar laugar og búningaástöðu.

Víða eru sundlaugar ekki opnar á starfstíma skóla og því er nauðsynlegt að skipuleggja sundkennsluna á mismunandi hátt eins og að framan greinir. Helstu möguleikar eru þessir:

- að skipuleggja skólasund samhliða öðru námi, þ.e.a.s. hafa fastar kennslustundir í sundi á stundaskrá skóla
- að skipuleggja skólasund í námskeiðum sem haldin eru á starfstíma skóla
- að skipuleggja skólasund utan hefðbundins námstíma skóla, þ.e.a.s. að sumarlagi

Ýmis atriði, sem komið var inn á í kaflanum um skólaíþróttir, eiga einnig við um skólasund og eru kennarar, sem eingöngu kenna skólasund, beðnir um að kynna sér það.

### Nám og kennsla

Reynslan af sundkennslu undanfarinna ára hefur sýnt að byrjendum sækist betur sundnámið á námskeiðum þar sem kennt er nær daglega í skemmri tíma. Því er æskilegt að í þeim skólum, þar sem sundkennsla fer fram samhliða öðru námi, séu haldin námskeið fyrir yngstu nemendurnar. Þá skal einnig hugað vel að fjölda nemenda í kennslustundum eins og vikið var að hér að framan.

Til að gera skólasund eins markvisst og hægt er þarf skipulag þess að miðast við markmið kennslunnar og þroska, getu og þarfir nemenda. Í upphafi er nauðsynlegt að gefa nemendum kost á því að kynnast í leik eiginleikum vatnsins og breyttri hreyfifærni miðað við hreyfingar á landi. Mikilvægt er að fylgjast vel með sókn nemenda svo þeir dragist ekki aftur úr í sundnáminu. Þá þarf einnig að gera foreldrum eða forráðamönnum grein fyrir framgangi nemenda á skilmerkilegan máta.

Meginmarkmið skólasunds er að gera nemendur það vel synda að þeir geti bjargað sjálfum sér og öðrum á sundi. Sá nemandi, sem staðist hefur áfangamarkmið við lok 7. bekkjar (7. sundstig), getur talist syndur. Þá er

einnig nauðsynlegt að kennarar fræði nemendur um björgun frá drukknun í sjó, ám eða vötnum. Einnig skulu nemendur fræðast um gildi sundiðkunar með tilliti til almennrar líkams- og heilsuræktar. Nauðsynlegt er að kynna fyrir nemendum umgengnis- og öryggisreglur sundstaðar við upphaf hvers skólaárs eða sundnámskeiðs.

## Þroskaþættir

Á sama hátt og í skólaíþróttum er tekið mið af þroskaþáttum nemenda við markmiðasetningu skólasunds og þau sett fram innan fjögurra mismunandi efnisflokka.

Innan markmiða skynþroska og hreyfiþroska skal byggja upp kennsluna með fjölbreyttum æfingum og leikjum í vatni sem stuðla að örvun grunnhreyfinga nemenda og þroskun taugakerfis. Á þann hátt er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi og sundtökum á seinni stigum í sundnáminu.

Innan markmiða líkamsþroska og fagurþroska skal stefnt að alhliða líkamsþroska nemenda, s.s. þoli, krafti, hraða og liðleika. Auk þess skal stefnt að því að efla hugmyndaflug nemenda, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu sundnámi, leikrænum æfingum og leikjum.

Innan markmiða félagsþroska, tilfinningaþroska og siðgæðisþroska er stefnt að því að efla nemandann sem félagsveru, kenna honum að taka tillit til félaga sinna, vera sveigjanlegur í samskiptum og virða einstaklinginn. Enn fremur skal stefnt að því að auka skilning og hæfni nemenda til að fara eftir reglum og fyrirmælum. Leggja skal áherslu á að nemendur upplifi sundstaði á jákvæðan hátt þar sem þeir fá útrás fyrir hreyfiþörf og félagsleg samskipti. Einnig er stefnt að ánægjulegri og jákvæðri upplifun nemenda við sundnám og sundiðkun, sem mótað getur viðhorf þeirra til sunds í framtíðinni.

Innan markmiða vitsmunaprofna skal stefnt að því að auka þekkingu og skilning nemenda á starfsemi líkamans og áhrifum skipulagðrar sundþjálfunar. Þá skal markmiðið einnig vera fólgið í því að aðstoða nemendur við að finna sér leiðir til heilsuræktar í formi sundiðkunar, bæði meðan á námi stendur og að því loknu.

## Öryggi við kennslu í skólasundi

Íþróttakennarar, sem kenna skólasund, skulu ávallt gæta þess í samvinnu við starfsfólk sundstaða að nemendur fari ekki að laug á undan þeim, hvort sem sundlaug nýtur vörslu eða ekki. Sundkennarar skulu ekki víkja frá laug fyrir en allir nemendur eru farnir inn í búnings- eða baðherbergi.

Kennarar skulu í samvinnu við starfsmenn sundstaða fara árlega yfir vinnutilhögun í tengslum við sundkennslu þar sem fyllsta öryggis nemenda er gætt og eftirfarandi atriði tekin fyrir:

- starfsmenn sundstaða skulu ekki hleypa nemendum inn í búningsklefa fyrir en sundkennari er mættur á sundstað
- sundkennari skal vera kominn að laugarbakka áður en nemendur ganga til laugar

Í upphafi skólaárs eða við upphaf hvers sundnámskeiðs skal kennari ásamt starfsfólki sundstaðar fara yfir helstu reglur sem gilda á sundstöðum og gera nemendum grein fyrir þeim hættum sem geta fylgt sundiðkun.

Niðurfellingu á skólasundi vegna kulda skal miða við aðstæður á sundstað. Kennari vegur og metur aðstæður á sundstað hverju sinni. Algengt er að



miða við  $-6^{\circ}\text{C}$ . Miklu skiptir þó hvort veður er kyrrt eða ekki. Nauðsynlegt er að kennari sjái nemendum fyrir annarri kennslu falli skólasund niður.

Á hverjum sundstað skal vera ákveðið öryggiskerfi og neyðaráætlun sem segir fyrir um viðbrögð ef slys ber að höndum. Þá skulu á sundstöðum vera tiltæk tæki til skyndihjálpar. Kennarar skulu kynna sér þessi atriði og sjá skal fyrir því að þeir fái með reglulegu millibili leiðsögn í notkun öryggiskerfis sundstaðar og tækja til skyndihjálpar.

## Lokamarkmið í skólasundi

Skýr markmið í skólasundi eru, eins og í öllu skólastarfi, grundvallarþáttur í markvissri kennslu og framförum. Þau eru leiðarvísir í sundnáminu og forsenda áætlanagerðar og námsmats. Skýr framsetning markmiða er undirstaða þess að allir leggi í þau sama skilning þannig að þau dugi sem viðmið í skólastarfi. Markmiðin endurspegla stefnuna, eru nemendamiðuð, þ.e.a.s. lýsa því hvað nemandinn á að gera, kunna eða geta. Þau taka einnig til alhliða þroska nemandans, allra þátta námsgreinarinnar og einnig til þverfaglegra þátta. Markmið eru sett fram á sama hátt og í skólaípróttum, sjá nánari umfjöllun um markmið og markmiðasetningu í almennum hluta námskrár og í formála.

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- efli skynfæri líkamans og samspil þeirra við útfærslu hreyfinga í vatni
- geti stjórnað gróf- og fínhreyfingum í vatni
- finni farveg fyrir hreyfiþörf sína í fjölbreyttum æfingum og leikjum í vatni
- læri að bjarga öðrum í vatni
- læri helstu sundaðferðir og teljist syndur

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- efli á markvissan hátt líkamshreysti sína og þrek með æfingum og leikjum í vatni
- geti nýtt sér stöðluð sundpróf til að fylgjast með og byggja upp þrek sitt og líkamshreysti
- finni farveg fyrir hreyfiþörf sína í tjáningu og sköpun í vatni

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- öðlist áhuga og jákvætt viðhorf til sundkennslu og sundiðkunar
- geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni
- öðlist og styrki jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í sundæfingum og sundleikjum

## Vitsmunapróski

Nemandi

- öðlist þekkingu og reynslu til að geta nýtt sér sundiðkun til líkams- og heilsuræktar
- þekki möguleika sundiðkunar sem almennrar frístundaíðju
- tileinki sér orðaforða og hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum hreyfingum í vatni
- þekki og tileinki sér öryggis- og skipulagsreglur sundstaða

## Áfangamarkmið í skólasundi við lok 4. bekkjar

Í 1.-2. bekk skal leggja megináherslu á aðlögun barnsins að vatninu í leik og með æfingum í leik. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma. Börn, sem eru að hefja sundnám í 1. bekk grunnskóla, hafa fengið mismunandi sundkennslu eða sundaðlögun. Hafa þarf í huga að börn geta ekki hreyft sig í vatni á sama hátt og í almennri íþróttakennslu. Í íþróttasalnum endurtaka börn m.a. hreyfingar sem þau hafa gert í einhverjum mæli síðastliðin sex ár og eru því nokkuð fær í helstu grunnhreyfingum. Í sundnáminu á ekki hið sama við þar sem „fast land er ekki undir fótum“ og reynsla margra barna af sundiðkun ekki mikil. Þó er talsvert um að börn sæki sundnámskeið sem haldin eru á vegum sveitarfélaga. Þá fer þeim fjölgandi sem hafa sótt ungbarnasund. Þessi börn hafa því vanist reglulegri sundiðkun í lengri eða skemmri tíma með foreldrum sínum. Mikilvægt er að sjá þessum nemendum fyrir verkefnum við hæfi með vel útfærðri áætlun og kennslu. Í 3.-4. bekk skal stefnt að áframhaldandi uppbyggingu sundnáms frá fyrstu tveimur skólaárum en auka áherslu á grunnhreyfingar sundtaka í bringusundi og skriðsundi.

## Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi á að hafa

- náð tökum á undirbúningsæfingum og leikjum í vatni sem ná til skyn- og hreyfiþroska
- notað ólík áhöld til æfinga og leikja
- tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla aðlögun að vatni og sundfærni
- náð valdi á einföldum samsettum hreyfingum í vatni
- náð valdi á samspili grunnhreyfinga í
  - bringusundi
  - skólabaksundi
  - skriðsundi
  - baksundi
- tekið þátt í undirbúningsæfingum flugsunds í leik
- fengið þjálfun í notkun áhalda sem notuð eru við björgun úr vatni

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi á að hafa

- stundað æfingar og leiki sem bæta líkamshreysti og þrek
- tekið nokkur stöðluð sundpróf til að meta eigin líkamshreysti

- fengið tækifæri til að beita líkama sínum rétt í vatni við fjölbreytta útfærslu hreyfinga
- fengið að glíma við æfingar eða verkefni sem ná til sköpunar og leikrænnar tjáningar í vatni

### Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Nemandi á að hafa

- upplifað skólasund sem jákvæða og skemmtilega námsgrein
- tileinkað sér samskiptareglur í sundkennslu sem ná til
  - samvinnu nemenda
  - samvinnu kennara og nemenda
  - samvinnu nemenda og starfsmanna sundstaða
- lært að taka tillit til annarra
- öðlast skilning á þeirri hættu sem fylgir stríðni og einelti
- tekið þátt í ýmsum sundæfingum og sundleikjum sem efla sjálfstraust, viljastyrk og áræði

### Vitsmunaprofski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í umræðu um gildi sundiðkunar fyrir líkama og heilsu
- lært heiti helstu hreyfinga í vatni
- tileinkað sér hreinlæti og góða umhirðu líkamans
- lært að hlíta fyrirmælum og öryggisatriðum sundstaða
- öðlast skilning á þeirri hættu sem fylgir sundiðkun

## Áfangamarkmið í skólasundi við lok 7. bekkjar

Í 5.-7. bekk skal leggja megináherslu á færniþætti og grunnkennslu helstu sundtaka. Með tilliti til þroska taugakerfis eru nemendur á þessum aldri mjög móttækilegir fyrir öllu hreyfinámi, auk þess sem námsáhugi þeirra er yfirleitt mikill. Stefnt skal að því að byggja ofan á þann grunn sem skapaður hefur verið á aðlögunartímabili fyrstu skólaára þar sem aðlögun, samhæfing hreyfinga í vatni og kennslufræðileg nálgun með leik eru meginmarkmið kennslunnar. Framsetning áfangamarkmiða byggist á ofangreindum atriðum.

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi á að hafa

- fengið þjálfun, með og án áhalda, í ýmsum samsettum hreyfingum í vatni
- náð tókum á samhæfingu helstu sundhreyfinga og tengingu þeirra í eina heild, sundaðferð
- náð valdi á tækni ólíkra sundaðferða og geta synt
  - 25 m bringusund
  - 25 m skólabaksund
  - 25 m baksund
  - 8 m kafsund

- fengið þjálfun í undirstöðuatriðum sundípróttá, s.s.
  - sundknattleiks
  - sundfimi
  - vatnsleikfimi
- lært að stinga sér af bakka (til að geta uppfyllt þau atriði sem snúa að stungu af bakka þarf laug að vera nógu djúp að mati kennara; undanþágu má veita frá þessu atriði við mat á samræmdu prófi í 7. bekk)
- lært köfun sem undirbúning fyrir björgun
- lokið námsmati í sundi fyrir 7. bekk og geta talist syndur

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem bætt hafa líkamshreysti og þrek
- fengið þjálfun í fjölbreyttum hreyfingum sem hafa styrkjandi og mótandi áhrif á líkamsstöðu og líkamsreisl
- tekið nokkur stöðluð sundpróf til að geta metið eigin færni og líkamsstyrk, s.s.
  - 50 m bringusund
  - 25 m skriðsund
  - 300 m bringusund
  - 15 m björgunarsund, synt með jafningja (skólabaksundsátök)
- iðkað æfingar og leiki við mismunandi álag og eftir mismunandi þjálfunaraðferðum
- tekið þátt í styrktarþjálfun með eigin líkama og notkun mótstöðukrafta í vatni
- tekið þátt í stöðvaþjálfun á sundstað þar sem krafist er sjálfstæðra vinnubragða

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í umræðu og leikjum þar sem hann lærir að virða og taka tillit til annarra
- tekið þátt í verkefnum þar sem hann lærir að vinna með öðrum og taka tillit til mismunandi sjónarmiða
- tileinkað sér virka hlustun í tjáskiptum og samskiptareglur í sundkennslu
- lært háttvísi í leik og geta framfylgt reglum sem einkenna mismunandi sundleiki
- lært að taka sigri og ósigri
- upplifað ánægju af eigin framförum, s.s. að útfæra flóknar hreyfingar í vatni

### Vitsmunþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í umræðum um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsuræktar
- lært helsta orðaforða sundípróttá
- lært séreinkenni einstakra sundaðferða
- öðlast skilning á hættum sem leynast í og við vatn og sundlaugar

- tileinkað sér helstu atriði björgunar úr vatni, s.s.
  - ýmis öryggisatriði
  - leysitök í vatni
  - notkun björgunarhrings
  - notkun krókstjaka

## Áfangamarkmið í skólasundi við lok 10. bekkjar

Á unglíngastigi skal lögð áhersla á þátt upplifunar í allri sundkennslu. Slík nálgun hefur það að markmiði að koma í veg fyrir brottfall og slaka ástundun sem oft einkennir þetta tímabil. Sækjast skal eftir því að unglíngarnir njóti þess að stunda sundnám og hafi af því bæði lærdóm og ánægju. Á unglíngastigi skal einnig auka vægi sundþjálfunar þar sem efling þrekþátta í tengslum við sundiðkun er höfð að leiðarljósi. Þá skal reynt að gefa nemendum tækifæri til aukinna valmöguleika sem stuðlað geta að sérhæfingu og betri færni hvers og eins. Jafnframt skal stefnt að því að bæta þau áfangamarkmið sem náðust við lok 7. bekkjar.

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi á að hafa

- fengið frekari þjálfun í þeim sundaðferðum sem teknar hafa verið fyrir á miðstigi
- náð góðu valdi á nákvæmri útfærslu samsettra hreyfinga í
  - 50 m bringusundi
  - 12 m kafsundi
- fengið aukna þjálfun í
  - sundknattleik
  - sundfimi
  - vatnsleikfimi
- fengið tækifæri til að velja sér sundaðferð til þjálfunar í ákveðinn tíma
- lært og þjálfast í að bjarga jafningja á sundi, björgunarvegalengd er 25 metrar; fyrir björgun skal nemandi troða marvaða í 30 sek.

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem bætt hafa líkamshreysti og þrek
- tekið nokkur stöðluð sundpróf til að geta metið eigin færni og líkamsstyrk, s.s.
  - tímatöku í 100 m bringusundi þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 2 mín. 15 sek.
    - stúlkur: 2 mín. 20 sek.
  - tímatöku í 50 m skriðsundi þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 55 sek.
    - stúlkur: 58 sek.
  - tímatöku í 50 m baksundi þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 65 sek.
    - stúlkur: 68 sek.
  - tímatöku í 25 m flugsundi þar sem tímalágmark er fyrir

- drengi: 31 sek.
- stúlkur: 33 sek.
- þjálfast í þolsundi og sé fær um að synda a.m.k. 600 m bringusund á innan við 20 mínútum
- iðkað æfingar og leiki við mismunandi álag og eftir mismunandi þjálfunaraðferðum
- tekið þátt í styrktarþjálfun með eigin líkama og notkun mótstöðukrafta í vatni
- tekið þátt í stöðvaþjálfun á sundstað þar sem krafist er sjálfstæðra vinnubragða

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- fengið tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og skoðanir
- tekið þátt í umræðu og leyst af hendi æfingar og leiki sem reyna á skapgerð og viljastyrk undir álagi
- leyst af hendi æfingar og leiki sem bætt hafa sjálfsmynd varðandi sundiðkun og almenna hreyfingu
- þroskað með sér góða siðferðiskennd með tilliti til sundiðkunar

### Vitsmunþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í umræðu um áhrif skipulagðrar sundþjálfunar á líkama og heilsu
- þekkingu til að geta nýtt sér sund til líkams- og heilsuræktar
- tileinkað sér orðaforða, málfar og hugtök sem tengjast sundkennslu
- tileinkað sér aðferðir við
  - björgun úr vatni
  - meðferð björgunaráhalda

## Námsmat

### Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 4. bekkjar

#### Skynþroski – hreyfiþroski og líkamsþroski – fagurþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af settum markmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem hugmynd að samþættu námsmati í sundkennslu:

- Hreyfifærni og útfærsla metin í eftirfarandi sundaðferðum:
  - 25 m bringusundi
  - 15 m skólabaksundi
  - 12 m skriðsundi, með eða án hjálpartækja
  - 12 m baksundi, með eða án hjálpartækja
- Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga

Hugmynd að framsetningu á námsmati:

- Mjög gott
- Gott
- Þarfnast frekari þjálfunar

### Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Mat kennara á samskiptaferni hvers nemanda:

- Hvernig hefur nemanda vegnað í samskiptum við aðra í sundtímum í vetur?
  - Mjög vel
  - Vel
  - Hvorki vel né illa
  - Illa
  - Mjög illa
- Hvernig hefur nemanda tekist að fara eftir fyrirmælum í kennslustundum í vetur?
  - Mjög vel
  - Vel
  - Hvorki vel né illa
  - Illa
  - Mjög illa

### Vitsmunapróska

Sjá dæmi um námsmat í skólaíþróttum

### Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 7. bekkjar

Æskilegt er að við uppbyggingu námsmats í 7. bekk sé tekið mið af settum áfangamarkmiðum. Markmið skólasunds er að hver nemandi ljúki námsmati í 7. bekk (7. sundstigi) innan efnisflokka skynþroska og hreyfiþroska og líkamsþroska og fagurþroska. Telja má nemanda syndan sem lokið hefur þessum áfanga.

### Skynþroski – hreyfiþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af settum markmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem hugmynd að samþættu námsmati í sundkennslu:

Hreyfifermi og útfærsla (sundstíll) metin í eftirfarandi sundaðferðum:

- 25 m bringusundi
- 25 m skólabaksundi
- 25 m baksundi
- 8 m kafsundi
- Stungu af bakka

## Líkamsþroski – fagurþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af settum markmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem hugmynd að samþættu námsmati í sundkennslu:

Tímataka í

- 50 m bringusundi, tímalágmark: 74 sek.
- 25 m skriðsundi, tímalágmark: 32 sek.
- 300 m bringusundi, synt innan 10 mínútna
- 15 m björgunarsundi, synt með jafningja (skólabaksundsþótatök)

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af settum markmiðum.

Mat nemanda á eigin líðan og upplifun kennslunnar

- Hvernig hefur þér líkað íþróttatímarnir í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa
- Hve mikilvægar finnast þér íþróttir vera?
  - ( ) Mjög mikilvægar
  - ( ) Mikilvægar
  - ( ) Skipta litlu máli
  - ( ) Ekki mikilvægar
  - ( ) Skipta engu máli

Mat kennara á samskiptahæfni og félagsþroska

- Hvernig hefur nemandi vegnað í samskiptum við aðra í íþróttatímum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa
- Hvernig hefur nemandi tekist að fara eftir fyrirmælum í kennslustundum í vetur?
  - ( ) Mjög vel
  - ( ) Vel
  - ( ) Hvorki vel né illa
  - ( ) Illa
  - ( ) Mjög illa



## Vitsmunaproski

Í 7. bekk er mögulegt að meta eftirfarandi atriði:

- Þekkingu og notkun ýmissa öryggistækja og aðferða við björgun úr vatni

## Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 10. bekkjar

### Skynþroski – hreyfiþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af áfangamarkmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem hugmynd að samþættu námsmati í sundkennslu:

Hreyfifærni og útfærsla (sundstíll) metin í eftirfarandi sundaðferðum:

- 50 m bringusundi
- 12 m kafsundi
- Björgun jafningja á sundi, björgunarvegalengd er 25 metrar; fyrir björgun skal nemandi troða marvaða í 30 sek.

### Líkamsþroski – fagurþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af áfangamarkmiðum. Eftirfarandi atriði eru sett fram sem hugmynd að samþættu námsmati í sundkennslu:

Tímataka, nemandur velja 2 atriði af 4:

- 100 m bringusund, tímalágmark
  - drengir: 2 mín. 15 sek.
  - stúlkur: 2 mín. 20 sek.
- 50 m skriðsund, tímalágmark
  - drengir: 55 sek.
  - stúlkur: 58 sek.
- 50 m baksund, tímalágmark
  - drengir: 65 sek.
  - stúlkur: 68 sek.
- 25 m flugsundi, tímalágmark
  - drengir: 31 sek.
  - stúlkur: 33 sek.
- Þolsund
  - Nemandi ljúki við að synda a.m.k. 600 m bringusund á innan við 20 mínútum

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Æskilegt er að við uppbyggingu og framsetningu námsmats sé tekið mið af áfangamarkmiðum.

Mat nemanda á eigin líðan og upplifun kennslunnar:

- Hvernig hefur þér líkað íþróttatímarnir í vetur?  
( ) Mjög vel

- Vel
- Hvorki vel né illa
- Illa
- Mjög illa
- Hve mikilvægar finnst þér íþróttir vera?
  - Mjög mikilvægar
  - Mikilvægar
  - Skipta litlu máli
  - Ekki mikilvægar
  - Skipta engu máli

Mat kennara á samskiptahæfni og félagsþroska:

- Hvernig hefur nemandi vegnað í samskiptum við aðra í íþróttatímum í vetur?
  - Mjög vel
  - Vel
  - Hvorki vel né illa
  - Illa
  - Mjög illa

### Vitsmunaproski

Sjá dæmi um námsmat í skólaíþróttum

## VIÐAUKI

### Dæmi um þrepamarkmið í skólaíþróttum

#### Þrepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 1. bekk

##### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- leysi af hendi verkefni sem þroska
  - jafnvægisskyn
  - sjónskyn
  - heyrnarskyn
  - snertiskyn
  - vöðva- og liðamótaskyn
- taki þátt í æfingum og leikjum sem reyna á samspil skynfæra
- þjálfist í grunnhreyfingum eins og að
  - hlaupa
  - ganga
  - skriða
  - hoppa
  - stökkva
  - klifra
  - hanga
  - sveifla
  - kasta
  - grípa
  - rekja
  - rúlla
  - snerta
  - velta sér
- þjálfist í æfingum með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippubönd, bolta, bekki og baunapoka
- taki staðlað hreyfiþroskapróf, s.s. MOT 4-6 (hreyfiþroskapróf eftir Zimmer og Volkamer frá 1984, próf sem nýta má til að mæla hreyfiþroska 4-6 ára barna)
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf

##### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla
  - líkamspól
  - hraða
  - viðbragð
  - kraft
- iðki íþróttir og leiki á skólalóð

- fari í gönguferðir og stundi útivist á öllum tímum skólaársins
- þjálfist í æfingum sem efla
  - liðleika
  - líkamsreisn
  - líkamsstöðu
- taki þátt í skapandi hreyfingu og leikrænni tjáningu með eða án tónlistar
- læri einfalda barnadansa

### Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- upplifi gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum
- tileinki sér helstu samskiptareglur sem í gildi eru
- tileinki sér samskiptaferni eins og að
  - hlusta
  - tjá skoðun sína
  - bíða
  - bregðast við
- fái leikræn verkefni sem krefjast samskipta, s.s. að
  - taka tillit til annarra
  - vinna í fámennum hópum
- fái tækifæri til að ræða um og leika samskiptaform eins og stríðni og einelti
- þjálfist í ýmsum leikjum, æfingum og dansi sem krefst samvinnu og snertingar

### Vitsmunapróska

Nemandi

- taki þátt í umræðu um umhirðu líkamans og tileinki sér
  - hreinlæti að lokinni íþróttakennslu
  - að ganga í hreinum og snyrtilegum klæðnaði
  - bað- og umgengnisreglur
- taki þátt í a.m.k. tveimur gömlum íslenskum leikjum
- læri að umgangast áhöld og tæki á öruggan hátt
- læri helstu líkamsheiti eins og
  - höfuð
  - bolur
  - brjóst
  - bak
  - fótleggir
  - armar
- læri helstu magn- og afstöðuhugtök eins og
  - fleiri – færri
  - lengri – styttri
  - hægri – vinstri
  - undir – yfir
- læri og tileinki sér skipulagsform eins og
  - röð

- lína
- hringur
- hópur
- læri að bregðast við fyrirmælum og merkjum kennara eins og flautuhljóði og klappi
- læri og tileinki sér helstu umgengnisreglur í íþróttamannvirkjum eins og að
  - ganga frá fötum og handklæði
  - þvo sér
  - þurrka sér
- þjálfist í réttri líkamsbeitingu og hléæfingum við
  - tölvunotkun
  - setu við skólaborð

## Þrepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 2. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum og leikjum sem efla samspil skynjunar og hreyfingar
- þjálfist áfram í grunnhreyfingum og læri að tengja mismunandi hreyfingar saman, s.s. með
  - að hlaupa og stökkva yfir hindrun
  - kollhnís áfram og upphoppi
  - jafnvægisgöngu á bita eða bekk
  - að rekja bolta á hlaupum
  - að kasta og grípa á hlaupum
- þjálfist í æfingum með ýmis áhöld, s.s.
  - prik
  - keilur
  - kassa
  - bönd
  - slæður
- taki þátt í ýmsum leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og spennu, s.s.
  - eltingaleikjum
  - staðarleikjum eins og t.d. að hlaupa í skarðið
  - feluleikjum utanhúss
  - einföldum boltaleikjum

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, s.s.
  - eltingaleikjum
  - einföldum ratleikjum og boltaleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - staðarleitarleikjum

- feluleikjum
- bolta- og hittnileikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, s.s.
  - kraft- og leiknileikjum
- þjálfist í leikrænum æfingum sem efla líkamsþol, s.s.
  - boðhlaupi
  - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í um 5 mínútur
- þjálfist í leikrænum æfingum sem efla kraft, s.s.
  - styrkjandi og mótandi æfingum
  - langstökki án atrennu
  - armgangi á bita eða slá
- þjálfist í leikrænum æfingum sem efla hraða, s.s.
  - viðbragði við merki kennara
  - 20–30 m spretthlaupi
- iðki íþróttir og leiki á skólalóð eða í næsta nágrenni skólans
- fari í gönguferðir, ratleiki og stundi útivist á öllum tímum skólaársins
- taki þátt í dans- og söngvaleikjum

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- taki þátt í leikjum eða æfingum þar sem reynir á samvinnu tveggja eða nokkurra einstaklinga
- auki skilning sinn á því hvað er rétt eða rangt í leikjum og fái að tjá skoðun sína
- kynnist aðstæðum á leikrænan hátt sem veita
  - spennu
  - ögrun
  - óvissu
- læri að spenna og slaka á vöðvum og hvílast
- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla
  - sjálfstraust
  - viljastyrk

### Vitsmunaproski

Nemandi

- taki þátt í umræðu eða verkefni um gildi hreyfingar
- læri a.m.k. einn til tvo gamla íslenska leiki
- læri að taka fram og ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt
- þjálfist í leikrænum æfingum þar sem notuð eru helstu líkamsheiti, s.s.
  - höfuð
  - bolur
  - brjóst
- þjálfist í að vinna með magn- og afstöðuhugtök eins og
  - fleiri – færri
  - lengri – styttri
  - hægri – vinstri
  - undir – yfir

- sé fljótur að tileinka sér skipulagsform eins og að mynda
  - röð
  - línu
  - hring
  - hóp
- læri að bregðast við fyrirmælum og tileinki sér réttar reglur í leikjum
- tileinki sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum, s.s. að
  - ganga frá fötum
  - ganga frá handklæði
  - þvo sér
  - þurrka sér
- fræðist um mikilvægi þess að beita líkamanum rétt og stunda hléæfingar við
  - tölvunotkun
  - setu við skólaborð

### Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 3. bekk

#### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum með stór og smá áhöld þar sem mismunandi hreyfingar eru tengdar saman, s.s.
  - jafnvægisgöngu á bita, snúningum og jafnvægisstöðu
  - að hoppa af bretti upp á kubb og niður á dýnu
  - hliðarstökki yfir kistu eða bekk
  - að sippa á mismunandi hátt
- þjálfist áfram í að tengja ýmsar grunnhreyfingar saman, s.s. að
  - sveifla sér í hringjum eða köðlum
  - velta sér kollhnís áfram, hoppa upp og velta sér aftur á bak
  - hoppa á fjölbreyttan hátt yfir hindranir
  - rekja bolta á hlaupum og kasta
- þjálfist í æfingum með ýmis áhöld, s.s.
  - hjólabretti
  - mismunandi stærðir bolta
  - teppabúta
- taki þátt í ýmsum leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar, s.s.
  - fjölbreyttum boltaleikjum
  - samvinnu- og hittnileikjum, t.d. að skjóta keilur ofan af bekk
  - feluleikjum og ratleikjum utanhúss
- þjálfist í einföldum leikjum og leikrænum æfingum íþróttagreina

#### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum innan- sem utanhúss

- ratleikjum
- boltaleikjum sem tengja má við leikæfingar íþróttagreina
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - staðarleitarleikjum
  - feluleikjum
  - boltaleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, s.s.
  - reiptogi
  - hanaslag
  - glímuleikjum
- þjálfist í leikrænum æfingum sem efla líkamspól, s.s.
  - boðhlaupi
  - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í um 6–8 mínútur
- þjálfist í leikrænum æfingum sem efla kraft, s.s.
  - styrkjandi og mótandi æfingum
  - uppstökki án atrennu
  - armtogi á bita eða slá
- þjálfist í leikrænum æfingum sem efla hraða, s.s.
  - að bregðast hratt við merki kennara
  - að hlaupa 30 m sprett
- taki þátt í ratleikjum og gönguferðum sem tengjast öðrum námsgreinum
- nái tókum á venjulegri dansstöðu
- taki þátt í dans- og söngvaleikjum

### Félagsproski – tilfinningaproski – siðgæðisproski

Nemandi

- taki þátt í leikjum eða æfingum sem leysa úr læðingi mismunandi tilfinningar, s.s.
  - gleði
  - eftirvæntingu
  - ótta
- læri að fylgja reglum leikja
- læri að taka sigri og ósigri
- kynnist viðbrögðum líkamans við áreitum eins og snertingu og hnjaski
- taki þátt í umræðu um ýmis samskiptaform, s.s.
  - jákvæð samskiptaform eins og hvatningu og hrós
  - neikvæð samskiptaform eins og stríðni og einelti
- tileinki sér markvissa öndun við slökun
- taki þátt í æfingum og leikjum sem veita áreiti eins og snertingu og hnjask

### Vitsmunaproski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um markmið æfinga og leikja sem teknir eru fyrir í kennslunni
- læri að taka fram og ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt



- þjálfist í leikrænum æfingum þar sem notuð eru helstu líkamsheiti, s.s.
  - höfuð
  - bolur
  - brjóst
- þjálfist í æfingum og leikjum þar sem reynir á skilning á andstæðum hugtökum eins og
  - hratt – hægt
  - sterkur – veikur
  - stór – lítill
  - hátt – lágt
- taki þátt í umræðu um hlutverk
  - beinagrindar
  - vöðva
  - húðar
  - hjarta
  - lungna
- læri að bregðast fljótt við fyrirmælum og tileinki sér réttar reglur í leikjum
- fræðist um viðbrögð við minni háttar meiðslum
- fræðist um mikilvægi þess að beita líkamanum rétt og stunda hléæfingar við
  - tölvunotkun
  - ýmsa heimavinnu

## Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 4. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í grófhreyfingum eins og
  - höfuðstöðu upp við vegg
  - höfuðstöðu á dýnu með aðstoð félaga
  - klifri aftur á bak upp við vegg í handstöðu
- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
  - að velta sér kollhnís áfram, teygjuhoppi (hoppað upp af báðum fótum og armar teygðir upp), réttstöðu
  - jafnvægisstöðu á öðrum fæti og bolhalli áfram með arma teygða út og annan fót aftur, til baka í réttstöðu, kollhnís áfram í réttstöðu
  - að sippa
    - á einfaldan hátt
    - með ýmsum afbrigðum
- þjálfist í að tengja ýmsar gróf- og fínhreyfingar saman, s.s.
  - að iðka tveggja liða boltaleik þar sem fleiri eru í liðinu sem er með boltann
  - að rekja bolta og vera eltur af félaga sem einnig hefur bolta
  - að nota ýmis áhöld á fjölbreyttan og skapandi hátt
- taki þátt í og læri nokkra nýja leiki sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar, s.s.

- eltingaleiki
- staðarleitarleiki sem hópleiki
- feluleiki og ratleiki utanhúss
- þjálfist í leikrænum æfingum og leikæfingum helstu íþróttagreina, s.s.
  - körfu-, handknattleiks- og knattspyrnuæfingum
  - badminton- og tennisæfingum

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum þar sem fleiri en einn elta
  - ratleikjum á hjóli um næsta nágrenni
  - boltaleikjum sem tengja má íþróttagreinum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - liðaleikjum eins og
    - boðhlaupi
    - nótt og dagur
  - boltaleikjum eins og höfðingjaleik
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, s.s.
  - að toga yfir línu
  - reiptogi milli tveggja liða
- þjálfist í æfingum sem efla líkamsþol, s.s. stöðugu hlaupi á rólegum hraða í um 8-10 mínútur
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - styrkjandi og mótandi æfingum
  - uppstökki án atrennu
- þjálfist í æfingum sem efla hraða, s.s.
  - stígandi hlaupi
  - 30 m spretthlaupi
- taki þátt í ratleikjum og gönguferðum sem tengjast öðrum námsgreinum
- nái tókum á danssporunum eins og
  - valhoppi
  - skiptispori
  - polkaspori
- taki þátt í dansi og spuna með og án tónlistar

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum eldri kynslóða sem skapa
  - tengsl við sögu og menningu
  - umræður um gildi leikja og íþróttæfinga
- kynnist viðbrögðum sínum við mismunandi áreynslu
- tileinki sér jákvæð samskiptaform eins og hvatningu og hrós
- tileinki sér markvissa öndun við slökun og geti sagt frá upplifun sinni við íhugun

- taki þátt í æfingum og leikjum sem innihalda tjáningu tilfinninga og sköpun

## Vitsmunaproski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama
- öðlist þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþróttá
- fái tækifæri til að búa til leiki eða breyta reglum þekktra leikja
- læri heiti helstu líkamsæfinga og heiti yfir helstu hreyfingar eins og
  - rétta og beygja
  - réttstaða
  - höfuðstaða
  - handstaða
  - hliðbeygja
  - bolvinda
  - bolbeygja
  - armbeygja
  - armrétta
- tileinki sér réttar reglur í leikjum og geti skorið úr ágreiningi ef upp kemur
- þjálfist í tölvunotkun í tengslum við líkams- og heilsurækt
- læri að túlka einfaldar upplýsingar um eigin líkamshreysti eins og
  - þötlölu úr fjölþrepaprófi (MSFT, „Multistage Fitness Test“)
  - kraftniðurstöður úr uppstökksprófi án atrennu
  - liðleika eftir að hafa teygst fram á kassa
  - hraða þar sem hlaupinn er 30 m sprettur

## Þrepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 5. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í grófhreyfingum eins og
  - handstöðu með aðstoð félaga
  - handstöðu upp við vegg eða rimla
  - að ganga í takt við tónlist eða hljóðmerki
- þjálfist í flóknum æfingum sem viðhalda og bæta samhæfingu
- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
  - litlum kollhnís, löngum kollhnís
  - handstöðuveltu, kollhnís aftur á bak í réttstöðu
  - hliðarstökki yfir kubb eða kistu
  - klifri í köðlum þar sem áhersla er lögð á klifurgrip og örugga útfærslu
  - að sippa
    - á einfaldan hátt
    - með ýmsum afbrigðum

- taki þátt í og læri nokkra nýja leiki sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar, s.s.
  - eltingaleiki
  - staðarleitarleiki
  - ratleiki utanhúss
- fáí þjálfun í óhefðbundnu hreyfiformi, s.s.
  - að standa á línuskautum
  - að standa á snjóbretti
- þjálfist í undirstöðuatríðum a.m.k. tveggja hóp- og einstaklingsíþrótta sem stundaðar eru hér á landi, s.s.
  - körfuknattleiks og knattspyrnu
  - frjálsíþrótta og fimleika
- nái tókum á undirstöðuatríðum í einni vetraríþrótt, s.s.
  - að renna sér á skautum
  - að renna sér á svigskíðum
  - skíðagöngu

## Líkamsþroski – fagurþroski

### Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - ratleikjum í nágrenni skóla
  - boltaleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - liðaleikjum eins og
    - boðhlaupi af ýmsum toga
    - boltaleikjum eins og veiðimannaleikjum af ýmsum toga
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, s.s.
  - reiptogi í ferhyrning
- þjálfist í æfingum sem efla líkamsþol, s.s.
  - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í 10 mínútur
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - armbeygjum og armréttum
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - stígandi hlaupi
  - 30 m spretthlaupi
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti, s.s.
  - fjölþreppróf
  - uppstökk án atrennu
  - 30 m spretthlaup
- taki þátt í æfingum og leikjum í formi
  - stöðvaþjálfunar
  - hringþjálfunar
  - áfangþjálfunar
- nái tókum á einföldum dönsum eins og
  - „hnerripolka“

- sænskum fingrapolka
- taki þátt í dans- og spunaverkefnum með eða án tónlistar
- læri að nýta sér möguleika til íþróttar og útivistar í sveitarfélaginu

### Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Nemandi

- læri að leysa úr ágreiningi sem upp getur komið í íþróttum
- taki þátt í æfingum, leikjum og íþróttum sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa
- fái jákvæða upplifun með þátttöku í leik að eigin vali eða vali hópsins
- taki þátt í æfingum og leikjum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga
- læri að bera virðingu fyrir þörfum annarra
- læri að bera virðingu fyrir mismunandi getu félaga sinna
- beiti sköpun og tjáningu til að þjálfa
  - snertingu
  - samvinnu
  - eftirvæntingu
  - jákvæða upplifun

### Vitsmunaproski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um gildi íþróttar fyrir sál og líkama
- taki þátt í umræðu um
  - svefn- og hvíldarþörf
  - mikilvægi hreyfingar
  - hollt mataræði
- öðlist þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþróttar
- fræðist um hlutverk öndunar og blóðrásar við líkamlega áreynslu
- þjálfist í undirstöðuatriðum íslenskrar glímu
- fái tækifæri til að þróa þekktu leiki eða gamla íslenska leiki
- tileinki sér helstu líkamsæfingar og heiti helstu hreyfinga eins og
  - rétta og beygja
  - réttstaða
  - handstaða
  - hliðbeygja
  - bolvinda
  - bolbeygja
  - armbeygja
  - armrétta
- taki þátt í útivist og íþróttum þar sem m.a. þarf að taka tillit til
  - veðurs
  - fatnaðar
- læri að hafa rétt við í leikjum og geti skorið úr ágreiningi ef upp kemur
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni í tengslum við skipulag eigin þjálfunar

## Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 6. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í grófhreyfingum eins og
  - handstöðu
  - handahlaupi
- þjálfist í flóknum æfingum með tónlist sem viðhalda og bæta samhæfingu
- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
  - litlum kollhnís, löngum kollhnís og aftur litlum kollhnís
  - utanverðu stökki yfir kubb, lendingu
  - kollhnís áfram í réttstöðu
  - handstöðuveltu, forhoppi, handahlaupi, teygjuhoppi með hálfum snúningi, jafnvægisstöðu á öðrum fæti, kollhnís áfram í réttstöðu
  - langstökki með atrennu
  - hástökki með frjálsri aðferð
  - sveiflum í hringjum, hálfum snúningi um langás, afstökki í aftursveiflu
  - hliðarstökki yfir kubb eða kistu
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar, s.s.
  - eltingaleikjum
  - kast- og gripleikjum
  - hittnileikjum
  - samspilsleikjum
- þjálfist í undirstöðuatríðum a.m.k. tveggja hóp- og einstaklingsíþróttanna sem stundaðar eru hér á landi, s.s.
  - handknattleiks og innihökkís (bandís)
  - badminton og tenniss
- nái tókum á undirstöðuatríðum í einni vetrariþrótt, s.s.
  - skautaiþrótt
  - skíðaiþrótt

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - ratleikjum
  - knattleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - hópíþróttaleikjum
  - flóknum samspils- og hittnileikjum
- taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla kraft, s.s.
  - tvímenningsæfingum
  - fangbrögðum af ýmsum toga

- þjálfist í æfingum sem efla líkamsþol, s.s.
  - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í 11 mínútur
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - undirsveiflu á slá í terru, afstökki og lendingu
- þjálfist í æfingum sem efla viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum af ýmsum toga
  - viðbragði eftir merki kennara
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti, s.s.
  - boltakast með 80 g bolta
  - liðleikapróf, t.d. að teygja fram á kassa
- taki þátt í hringþjálfun sem nær til 3–4 vikna
- nái tókum á einföldum dönsum
- taki þátt í dans- eða spunaverkefni með eða án tónlistar

### Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Nemandi

- taki þátt í leikjum sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa
- þjálfist í að bera sameiginlega ábyrgð á skipulagi og framkvæmd
  - leikja
  - ýmissa æfinga
  - útivistar
- fái jákvæða upplifun af íþróttaiðkun utanhúss
- taki þátt í æfingum og leikjum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga
- vinni ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á
  - tillitssemi
  - umburðarlyndi
  - þolinmæði
- þjálfist í leikjum og æfingum sem efla
  - snertingu
  - samvinnu
  - eftirvæntingu
  - jákvæða upplifun
- þjálfist í að nota líkamann sem tjáningartæki í dans- og dramaverkefnum

### Vitsmunaprofski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um heilbrigðan lífsstíl
- taki þátt í umræðu um skaðsemi ávana- og fíkniefna og misnotkunar lyfja fyrir líkama og sál
- öðlist þekkingu um áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi
- taki þátt í umræðu um helstu breytingar kynþroskaára og áhrif þeirra á skyn-, hreyfi- og líkamsþroska
- fræðist um mikilvægi hvíldar fyrir líkama og sál
- nái tókum á undirstöðuatriðum íslenskrar glímu og þekki helstu glímubrögð

- taki þátt í útivist, s.s. gönguferð eða helgarferð þar sem m.a. þarf að taka tillit til
  - veðurs
  - fatnaðar
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni í tengslum við skipulag eigin þjálfunar

## Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 7. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
  - löngum kollhnís, forhoppi og handahlaupi, hálfum snúningi, handstöðuvektu í réttstöðu
  - innanverðu uppstökki á kistu (langsum), teygjuhoppi og lendingu til hliðar við kistu, kollhnís áfram í réttstöðu
  - undirsveiflu á rá í terru, veltu áfram í réttstöðu
  - utanverðu stökki yfir kubb
- þjálfist í flóknum æfingum með tónlist sem viðhalda og bæta samhæfingu hreyfinga
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar, s.s.
  - eltingaleikjum
  - kast-, grip- og hittnileikjum
  - samspilsleikjum með bolta
- þjálfist í óhefðbundnum íþróttum eða hreyfilist, s.s. æfingum á
  - línuskautum
  - hjólabretti
  - snjóbretti
- þjálfist í undirstöðuatriðum nýrra eða áður lærðra hóp- og einstaklingsíþróttanna sem stundaðar eru hér á landi
- nái frekari tókum á undirstöðuatriðum í vetrariþróttum, s.s.
  - að renna sér á skautum
  - að renna sér á svigskíðum
  - að ganga á skíðum
- hafi lagt grunn að vali á íþróttagrein til seinni tíma ástundunar

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum og íþróttum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - ratleikjum
  - hóp- og einstaklingsíþróttum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - flóknum samspils- og hittnileikjum
  - hóp- og einstaklingsíþróttum



- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, s.s.
  - tvímennings- eða hópæfingum
  - fangbrögðum og leikjum af ýmsum toga
- þjálfist í æfingum sem efla líkamspól, s.s.
  - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í a.m.k. 12 mínútur
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - ýmsum einstaklingsbundnum kraftæfingum
- þjálfist í æfingum sem efla viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum af ýmsum toga
  - ýmsum viðbragðsleikjum
- tileinki sér rétta tækni við vöðvateygjur
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti, s.s.
  - þolpróf
    - fjölþrepapróf
    - 12 mín. hlaup
  - kraftpróf
    - uppstökk án atrennu
  - liðleikapróf
    - teygt fram á kassa
  - hraðapróf
    - 60 m hlaup
  - boltakast
    - kastað með 80 g bolta
- taki þátt í stöðvaþjálfun sem nær til 3–4 vikna
- læri nýjan íslenskan og erlendan dans
- taki þátt í dans- eða spunaverkefni með eða án tónlistar

### Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Nemandi

- taki þátt í leikjum sem efla og styrkja samvinnu og samskipti
- þjálfist í að skipuleggja og stunda íþróttir eftir eigin áhuga
- taki þátt í samstarfsverkefnum s.s.
  - íþróttasýningum
  - íþróttamótum
- öðlist skilning og raunsætt mat á eigin getu í ýmsum færni- og tjáningaráttum
- taki þátt í verkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga
- þjálfist í verkefnum þar sem reynir á
  - tillitssemi
  - umburðarlyndi
  - þolinmæði
- þjálfist í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félagamönnum eða félögum stuðning
- þjálfist enn frekar í að nota líkamann sem tjáningartæki í dans- og dramaverkefnum

## Vitsmunapróski

Nemandi

- þekki tengsl næringar- og orkuþarfar við líkams- og heilsurækt
- taki þátt í umræðu um áhrif þjálfunar á líkama og heilsu
- þekki áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi
- taki þátt í umræðu um helstu breytingar kynþroskaára og áhrif þeirra á afkastagetu og árangur í íþróttum
- átti sig á mikilvægi hvíldar fyrir líkama og sál
- nái enn frekari tókum á undirstöðuatriðum íslenskrar glímu og þekki helstu glímubrögð
- taki þátt í ratleik og læri að lesa á kort
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni við skrásetningu markmiða í líkams- og heilsurækt

## Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 8. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
  - armgangi á bita eða rá
  - utanverðu stökki yfir tvo kubba (þversum með tvö bretti)
  - utanverðu stökki yfir hest
- þjálfist í flóknum hreyfingum með tónlist sem viðhalda og bæta samhæfingu
- taki þátt í æfingum og leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla færni í íþróttagreinum
- þjálfist enn frekar í óhefðbundnum íþróttum
- fái nýja hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu, s.s.
  - klettaklifri
  - róðri
  - dansi, s.s. valhoppspolka
  - spuna
  - bændaglímu
- þjálfist í undirstöðuatriðum nýrra eða áður lærðra hóp- og einstaklingsíþróttar sem stundaðar eru hér á landi
- nái frekari tókum á undirstöðuatriðum í vetraríþróttum, s.s.
  - að renna sér á skautum
  - að leika ísknattleik
  - að renna sér á svigskíðum
  - að ganga á skíðum
- fái tækifæri til að iðka íþróttagrein að eigin vali í styttri eða lengri tíma

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum sem efla líkamspól, hjarta og blóðrásarkerfi, s.s.
  - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í a.m.k. tólf mínútur

- ýmsum leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - ýmsum styrkjandi og mótandi æfingum fyrir helstu vöðvahópa líkamans
  - tvímenningsæfingum
  - kúluvarpi
- þjálfist í að nota eigin líkamspunga til kraftþjálfunar
- þjálfist í æfingum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - leikjum af ýmsum toga
  - ýmsum viðbragðsæfingum
- þjálfist þrek sitt á leikrænan hátt með undirstöðuæfingum ýmissa íþróttagreina
- tileinki sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti, s.s.
  - þolpróf
  - 12 mín. hlaup
  - kraftpróf
  - armtog á bita
  - skáhangar, hælur í gólf, armbeygja og armrétta
  - liðleikapróf
  - teygt fram á kassa
- taki þátt í hringþjálfun sem nær yfir 3–4 vikur
- læri nýjan íslenskan og erlendan dans
- þjálfist í að auðga hugmyndaflug, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi

### Félagsproski – tilfinningaproski – siðgæðisproski

Nemandi

- þjálfist í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á hópvinnum sem snýr að íþróttum og leikjum
- taki þátt í og beri ábyrgð á samstarfsverkefnum eins og
  - bekkjarmótum
  - íþróttasýningum
- öðlist enn frekari skilning og raunsætt mat á eigin getu í ýmsum færni- og tjáningarþáttum
- taki þátt í hópverkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga
- þjálfist í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félaga eða félögum hvatningu
- fái hvatningu til frekari íþróttaiðkunar
- fái upplýsingar um möguleika til frekari ástundunar íþróttar hjá íþróttafélögum í heimabyggð eða næsta nágrenni

### Vitsmunaproski

Nemandi

- fræðist um og tileinki sér rétta líkamsbeitingu í skóla og við vinnu
- læri með hvaða æfingum og leikjum hægt sé á markvissan hátt að efla
  - hjarta og blóðrásarkerfi
  - starfsemi lungna

- læri helstu hugtök ýmissa íþróttagreina
- tileinki sér öryggis- og umgengisreglur á nýjum vettvangi
- fái fræðslu og reynslu í notkun ýmiss konar útbúnaðar og klæðnaðar vegna útivistar
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni við skrásetningu æfingadagbókar í líkams- og heilsurækt

## Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 9. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- viðhaldi skyn- og hreyfifærni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar
- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
  - hliðarstökki yfir kistu
  - jafnvægisgöngu á bita
- auki færni sína og sérhæfingu í íþróttagrein eða annarri hreyfingu eftir vali og áhugasviði
- fái nýja hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu, s.s.
  - fjallgöngu
  - hjólreiðum
  - gömlum dönsum
- nái frekari tókum á undirstöðuatríðum vetraríþróttar, s.s.
  - að renna sér á skautum
  - ísknattleiks
  - að renna sér á svigskíðum
  - skíðagöngu
- fái tækifæri til að iðka íþróttagrein að eigin vali í styttri eða lengri tíma
- fái fjölbreytta hreyfireynslu af íþróttum og heilsurækt utan- sem innanhúss

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - 2000 m hlaupi
  - hraðaleikjum
  - ratleikjum
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - styrkjandi og mótandi æfingum fyrir helstu vöðvahópa líkamans
  - handstöðu og klifri í köðlum
  - langstökki án atrennu
  - að nota eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar
  - að nota létt áhöld og lóð til kraftþjálfunar
- þjálfist í æfingum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - æfingum sem stuðla að réttri beitingu mismunandi líkamshluta
  - leikjum af ýmsum toga
  - 100 og 200 m hlaupi

- þjálfari þrek sitt á leikrænan hátt með undirstöðuæfingum ýmissa íþróttagreina
- beiti réttri tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti, s.s.
  - sérhæft þolpróf
  - 2000 m hlaup
  - kraftpróf
  - langstökk án atrennu
  - liðleikapróf
  - próf sem kennari velur
- læri nýjan íslenskan og erlendan dans
- þjálfist enn frekar í að auðga hugmyndaflug, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- þjálfist í að skipuleggja og taka þátt í samstarfsverkefnum, s.s.
  - dansi og danssýningum
  - spuna og skapandi hreyfingu
  - gönguferðum
  - íþróttasýningum
- taki þátt í hópverkefnum sem innihalda samvinnu af ýmsum toga, s.s.
  - ratleikjum
  - hóp- eða liðakeppni
- átti sig á því hvaða íþróttagrein eða heilsurækt henti sér best út frá getu og áhuga
- fái hvatningu til frekari íþróttaiðkunar
- fái upplýsingar og kynningu á möguleikum til að stunda íþróttir hjá íþróttafélögum í heimabyggð eða næsta nágrenni

### Vitsmunþroski

Nemandi

- öðlist víðtæka þekkingu á gildi heilbrigðra lífshátta, s.s. með tilliti til
  - næringarþarfa
  - orkuþarfa
- öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar, s.s.
  - þjálfunarpúls
  - hvíldarpúls
  - hámarkspúls
  - loftháðri þolþjálfun
  - loftfirrðri þolþjálfun
- læri helstu reglur og átti sig á leikfræði helstu íþróttagreina
- þjálfist í notkun ýmiss konar útbúnaðar og klæðnaðar vegna útivistar
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni við skrásetningu æfingadagbókar fyrir eigin þjálfun í líkams- og heilsurækt

## Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 10. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- viðhaldi færni sinni og getu með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar
- þjálfist í samsettum æfingum, s.s.
  - forhoppi, arabastökki, löngum kollhnís, teygjuhoppi og hálfum snúningi, jafnvægisstöðu á öðrum fæti með bolhalli fram, handstöðuveltu í réttstöðu
- fái tækifæri til að velja og stunda íþrótt eða líkams- og heilsurækt í ákveðinn tíma
- fái nýja hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu utan- og innanhúss, s.s.
  - skotfimi
  - ísknattleik
  - hjólaskautum
  - kajakróðri
  - fjallgöngu

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - hindrunarhlaupi
  - hraðaleikjum
  - rólegu skokki í 15–20 mínútur
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
  - styrkjandi og mótandi æfingum þar sem unnið er með eigin líkamsþunga
  - styrkjandi og mótandi æfingum með lóðum eða í tækjasal
  - læri að nýta sér og ganga um þreksal eða þrektæki
- þjálfist í æfingum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
  - kropviðbragði
  - 60 m spretthlaupi
- fái verklega innsýn í tengsl markvissrar þjálfunar við bættu heilsu
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreyfni, s.s.
  - þolpróf
  - fjölþrepapróf
  - kraftpróf
    - uppstökk án atrennu
  - liðleikapróf
    - teygt fram á kassa
  - boltakast
    - 80 g bolta kastað
- læri nýjan íslenskan og erlendan dans
- semji verk sem inniheldur hreyfingu við tónlist

## Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Nemandi

- þjálfist í að skipuleggja og stjórna hluta úr kennslustund með því að
  - sjá um upphitun
  - stjórna leik
  - sjá um teygju- eða slökunaræfingar í niðurlagi kennslustundar
- taki þátt í hópverkefnum sem innihalda samvinnu af ýmsum toga, s.s.
  - undirbúningi og framkvæmd íþróttamóta
  - íþróttahátíð skóla
  - samskiptum á íþróttasviði við aðra skóla
- nýti sér valfrelsi í íþróttatímum til sérhæfingar eftir áhugasviði
- styrki sjálfsmynd sína með jákvæðri upplifun af íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt

## Vitsmunapróska

Nemandi

- kunni til verka þegar skipuleggja þarf eigin þjálfun
- öðlist skilning á áhrifum mismunandi lífsstíls á heilsu og vellíðan
- skipuleggi eigin líkams- og heilsuræktarþjálfun undir handleiðslu kennara
- læri að finna púls
- læri hugræna þjálfun, s.s. öndunar- og slökunaræfingar
- viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttageina
- þekki helstu hugtök í þjálffræði, s.s.
  - þol
  - kraft
  - hraða
  - liðleika og teygjur
  - samhæfingu
  - upphitun
  - niðurlag æfinga
- fái innsýn í hvernig íþróttir geta nýst sem liður í endurhæfingu eftir slys eða veikindi
- læri helstu atriði skyndihjálpar, s.s.
  - að stöðva blæðingu
  - að beita þrýstingi og kælingu eftir högg á vöðva
  - að koma sjúklingi í læsta hliðarlegu
- nýti sér tölvu og upplýsingatækni við skrásetninu æfingadagbókar fyrir eigin þjálfun í líkams- og heilsurækt

## Dæmi um þrepamarkmið í skólasundi

### Þrepamarkmið í skólasundi fyrir 1. bekk

#### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- leysi af hendi einfaldar æfingar og leiki sem þroska
  - jafnvægisskyn
  - sjónskyn
  - heyrnarskyn
  - snertiskyn
  - vöðva- og liðamótaskyn
  - samspil skynfæra
- þjálfist í grunnhreyfingum í vatni eins og að
  - hlaupa
  - ganga
  - hoppa
  - stökkva
  - fljóta
  - busla
  - blása
  - kasta
  - grípa
  - snerta
- nái tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra, s.s.
  - öndunaræfingum, inn- og útöndun 10 sinnum
  - flotæfingum á bringu og baki, með eða án hjálpartækja
  - bringusundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpartækja
  - skriðsundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpartækja
  - göngu með andlit í kafi, s.s. 2–2,5 m og lengra
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra, s.s.
  - kafleikjum
  - boltaleikjum
  - eltingaleikjum
- þjálfist í æfingum og leikjum með ýmis áhöld, s.s.
  - gjarðir
  - flár
  - dýnur
  - borðtenniskúlur
  - bolta



## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - boðhlaups- eða boðsundsleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - boðhlaupsleikjum
  - boltaleikjum
- þjálfist í æfingum í leik sem efla þrek og aðlögun að vatni, s.s.
  - að hlaupa á ýmsan hátt í vatni
  - að hoppa á fjölbreyttan hátt í vatni
  - að ýta eða toga félagi í hjólaslöngu
- læri dans- og söngvaleyki sem hægt er að nota í vatni
- þjálfist í sköpun og frjálsum hreyfingum í vatni

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- kynnist og tileinki sér helstu samskiptareglur sem í gildi eru
- kynnist og tileinki sér samskiptafærni eins og að
  - hlusta
  - tjá skoðun sína
  - bíða
  - bregðast við
- upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni
- fái í leik verkefni sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að
  - taka tillit til annarra
  - aðstoða aðra
  - hvetja aðra til dáða
- taki þátt í ýmsum snertileikjum
- öðlist öryggisþilfinningu í vatni

## Vitsmunarþroski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um umhirðu líkamans og tileinki sér
  - hreinlæti fyrir og eftir sundkennslu
  - bað- og umgengnisreglur
- kynnist helstu hugtökum sem notuð eru í byrjendakennslu í sundi
- læri helstu magn- og afstöðuhugtök eins og
  - fleiri – færri
  - lengri – styttri
  - hægri – vinstri
  - undir – yfir
- læri og tileinki sér skipulagsform eins og
  - röð
  - línu

- hring
- hóp

læri að bregðast við flautuhljóði eða rödd kennara

- læri að klæða sig úr og í fót sín og ganga frá þeim eins og reglur segja til um
- læri að þvo sér og þurrka
- læri að umgangast sundstað á öruggan hátt

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 2. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í ýmsum æfingum og leikjum sem þroska
  - jafnvægisþroski
  - sjónsþroski
  - heyrnarsþroski
  - snertisþroski
  - vöðva- og liðamótasþroski
  - samspil skynfæra
- læri að spenna og slaka á vöðvum í vatni
- tileinki sér samþættingu fjölbreyttra hreyfinga, s.s. að
  - beygja hné og kreppa ökkla
  - spyrna sér frá bakka
  - spyrna sér frá bakka og láta sig fljóta áfram
- náí tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samþættingu hreyfinga, s.s.
  - marglyttufloti, með því að rétta úr sér
  - spyrnu frá bakka og rennsli með andlit í kafi, a.m.k. 2,5 m
  - hoppi af bakka í grunna laug
  - 10 m bringusundi, með eða án hjálpartækja
  - 10 m skólabaksundsfótatökum, með eða án hjálpartækja
  - 8 m skriðsundsfsótatökum (armar teygðir fram), með eða án hjálpartækja
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra, s.s.
  - kaffleikjum
  - boltaleikjum
  - eltingaleikjum
- þjálfist í æfingum og leikjum með ýmis áhöld eins og
  - prik
  - flár
  - dýnur
  - blöðrur
  - bolta

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - boðsundsleikjum

taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s.

- eltingaleikjum
- kappleikjum
- boltaleikjum
- þjálfist í æfingum í leik sem efla þrek og aðlögun að vatni, s.s. að
  - hoppa í gegnum gjarðir
  - blása í tennisbolta sem flýtur
  - ýta eða toga féлага sem flýtur
- þjálfist í dans- og söngvaleikjum sem hægt er að nota í vatni
- fái tækifæri til þess að búa til nýja leiki í vatni
- þjálfist í sköpun og frjálsum hreyfingum í vatni

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- tileinki sér helstu samskiptareglur sem í gildi eru
- tileinki sér samskiptaferni eins og að
  - hlusta
  - tjá skoðun sína
  - bíða
  - bregðast við
- upplifi spennu, ögrun og óvissu með þátttöku í æfingum og leikjum í vatni
- þjálfist í leikrænum verkefnum sem krefjast félagslegra samskipta, s.s. að
  - taka tillit til annarra
  - hjálpa öðrum
  - veita öðrum hvatningu
- þjálfist í æfingum og leikjum sem veita öryggistilfinningu í vatni

## Vitsmunarþroski

Nemandi

- tileinki sér
  - hreinlæti fyrir og eftir sundkennslu
  - að mæta í sundkennslu með hrein sundföt
  - að fara eftir bað- og umgengnisreglum sundstaðar
- læri helstu hugtök sem notuð eru í byrjendakennslu í sundi
- tileinki sér skipulagsform eins og
  - röð
  - línu
  - hring
  - hóp

- læri að bregðast fljótt við flautuhljóði eða rödd kennara
- læri að ganga frá kennslutækjum
- læri að þvo sér og þurrka
- læri að fylgja öryggisreglum sundstaðar

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 3. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- taki þátt í æfingum, með og án áhalda, sem tengja saman mismunandi sundhreyfingar
- taki þátt í ólíkum sundleikjum sem krefjast
  - hlustunar
  - takts (rytma)
  - samhæfingar
  - samvinnu
- nái tókum á fjölbreyttum æfingum sem reyna á samspil skynfæra og samhæfingu hreyfinga, s.s.
  - 12 m bringusundi
  - 12 m skólabaksundi, með eða án hjálpartækja
  - 8 m skriðsunds fótatökum, andlit í kafi og armar teygðir fram
  - 6 m baksundi, með eða án hjálpartækja
  - köfun eftir hlut á 1 til 1,5 m dýpi
- taki þátt í umræðu um björgunarþætti
- læri að bregðast rétt við ef óhapp ber að höndum
- læri að kasta bjarghring eða bjargsnúru til félaga og draga hann að landi

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - boðsundsleikjum
  - boltaleikjum
  - kafsundsleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s.
  - eltingaleikjum
  - kappleikjum
  - boltaleikjum
- þjálfist í æfingum í leik sem efla þrek og aðlögun að vatni, s.s.
  - höfrungahoppi í gegnum gjörð
  - að tveir liggja á dýnu og reyna að synda hvor í sína áttina
  - að kafa með flá niður á botn
- læri nýja leiki sem nota má á sundstað
- þjálfist í sundleikfimi með eða án áhalda
- þjálfist í skapandi æfingum í vatni

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- tileinki sér helstu samskiptareglur eins og að
  - hlusta
  - fara eftir fyrirmælum
    - frá sundkennara
    - frá starfsmönnum sundstaðar
- þjálfari með sér og öðlist jákvætt viðhorf til æfinga og leikja í vatni
- taki þátt í samvinnuverkefnum í leik, s.s.
  - dýnuboðsundi milli hópa
  - sundknattleik
- þjálfist í æfingum og leikjum sem veita áreiti eins og snertingu og hnjask

## Vitsmunþroski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um markmið æfinga og leikja í sundkennslu
- læri að taka fram og ganga frá sundáhöldum á réttan og öruggan hátt
- taki þátt í fjölbreyttum æfingum og leikjum sem ná til andstæðna eins og
  - hraður - hægur
  - sterkur - veikur
  - stór - lítill
- fái tækifæri til að þróa ný afbrigði af þekktum leikjum úr íþróttasal yfir á sundstað
- taki þátt í umræðu um öryggismál og hætturarnar sem fylgja sundlaugum og vatni
- fái þjálfun í að fylgja öryggisreglum sundstaðar

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 4. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- taki þátt í fjölbreyttum undirbúningsæfingum sem leggja grunn að
  - bringusundi
  - skólabaksundi
  - skriðsundi
  - baksundi
  - flugsundi
- taki þátt í ólíkum sundleikjum sem krefjast
  - hlustunar
  - takts (rytma)
  - samhæfingar
  - samvinnu
- nái tókum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s.
  - 25 m bringusundi
  - 12 m skólabaksundi

- 12 m skriðsundi, með eða án hjálpartækja
- 12 m baksundi, með eða án hjálpartækja
- læri að stinga sér úr kropstöðu af bakka eða stiga
- þjálfist í útfærslu samsettra hreyfinga með fjölbreytilegum áhöldum
- taki þátt í umræðu um björgunarþætti
- læri að bregðast rétt við ef óhapp ber að höndum
- læri að kasta bjarghring eða bjargsnúru til félaga og draga hann að landi

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - eltingaleikjum
  - boðsundsleikjum
  - boltaleikjum
  - kafsundsleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s.
  - kraftleikjum
  - boltaleikjum
- taki þátt í fjölbreyttri sundleikfimi
- þjálfist í þrekæfingum í leik, s.s.
  - þar sem þrír og þrír eru saman og tveir toga einn
  - björgunarsundi þar sem synt er ákveðin vegalengd
  - að sitja á flám og róa
- þjálfist í skapandi æfingum í vatni

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum í vatni sem auka vellíðan og styrkja samskipti
- fái tækifæri til að þróa ný afbrigði af þekktum leikjum og yfirfæra þá að sundstað
- þjálfist í sjálfstæðum vinnubrögðum, s.s.
  - iðkun æfinga í stöðvaþjálfun
- þjálfist í fjölbreyttum samvinnuverkefnum, s.s.
  - ýmsum hópleikjum
  - sundknattleik
  - boðsundsleikjum
- fái upplýsingar um möguleika til frekari sunniðkunar hjá íþróttafélögum

### Vitsmunaproski

Nemandi

- skilji markmið æfinga og leikja sundkennslunnar
- fái tækifæri til að þróa ný afbrigði af þekktum leikjum yfir á sundstað
- þekki helstu öryggisatriði sundstaðar
- þjálfist í að fylgja settum öryggisreglum
- læri að bregðast við neyðarkalli úr vatni

- þjálfist í að klæða sig í og úr björgunarvesti og þekki notagildi þess
- þjálfist í að synda með bjarghring til félaga í grunnri laug
- þjálfist í að aðstoða félaga við að komast að landi með krókstjaka

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 5. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum sem viðhalda og bæta samhæfingu hreyfinga
- þjálfist í fjölbreyttum æfingum sem leggja grunn að bættri færni í
  - bringusundi
  - skólabaksundi
  - skriðsundi
  - baksundi
- þjálfist í undirbúningsæfingum fyrir flugsund, s.s.
  - 10 m flugsundsátökum, með eða án hjálpartækja
  - höfrungahoppi í gegnum gjarðir
- nái tókum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta, s.s.
  - 25 m skólabaksundi
  - 25 m skriðsundi með sundfitum
  - 12 m baksundi
- nái tókum á eftirfarandi atriðum
  - stungu af bakka
  - að sækja hlut á 1–2 m dýpi eftir 5 metra sund
  - að troða marvaða í 20–30 sek.

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - stöðugu en rólegu sundi í ákveðinn tíma
  - boðsundsleikjum
  - boltaleikjum
  - að synda a.m.k. 75 m bringusund án hvíldar
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla kraft, hraða og viðbragð, s.s.
  - kraftleikjum
  - boðsundsleikjum
  - boltaleikjum
- taki þátt í
  - fjölbreyttri sundleikfimi
  - stöðvabjálfun á sundstað
- taki þátt í umræðu um mikilvægi góðrar tækni við sundtök

## Félagsproski – tilfinningaþroski – siðgæðisproski

Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum í vatni og læri að bera virðingu fyrir þörfum og getu annarra
- tileinki sér sjálfstæð vinnubrögð, s.s. iðkun æfinga í stöðvaþjálfun
- þjálfist í fjölbreyttum samvinnuverkefnum, s.s.
  - hópleikjum
  - boltaleikjum
  - boðsundsleikjum
- fái upplýsingar um möguleika til frekari sundiðkunar hjá íþróttafélögum
- leysi af hendi verkefni sem ná til
  - sköpunar
  - samvinnu
  - upplifunar
  - eftirvæntingar

## Vitsmunaprofski

Nemandi

- skilji helstu markmið æfinga og leikja í sundi
- taki þátt í umræðu um áhrif sundþjálfunar á líkamann
- þekki helstu öryggisatriði sundstaðar og geti brugðist rétt við þegar slys ber að höndum
- þjálfist í að synda með bjarghring til félaga í grunnri laug og syndi síðan með hann um 5 m að bakka til baka
- þjálfist í að detta í vatn í fötum og bjarga sér á sundi
- læri að meta þær hættur sem geta fylgt leik í sundlaugum

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 6. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- þjálfist í æfingum sem viðhalda og bæta útfærslu hreyfinga í
  - bringusundi
  - skriðsundi
  - baksundi
  - skólabaksundi
  - kafsundi
- nái tókum á helstu undirbúningsæfingum fyrir flugsund
- nái tókum á nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar í
  - 50 m skólabaksundi
  - 25 m skriðsundi
  - 25 m baksundi
- þjálfist í stungu af bakka
- þjálfist í að kafa eftir hlut á 1–2 m dýpi eftir 5 metra sund



- læri helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
  - stöðugu sundi í ákveðinn tíma
  - boðsundsæfingum
- taki þátt í sundþjálfun til að syna ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka
  - 25 m bringusundi, þar sem tímalágmark er 35 sek.
- þjálfist í að syna a.m.k. 200 m bringusund, viðstöðulaust
- þjálfist í að syna a.m.k. 15 m björgunarsund með skólabaksundsþótatökum
- þjálfist í 8 m kafsundi
- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla
  - kraft, hraða og viðbragð
  - samhæfingu og nýtni sundtaka
- taki þátt í sundleikfimi og stöðvaþjálfun á sundstað

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum í vatni, s.s.
  - boltaleikjum
  - boðsundsleikjum
  - sundknattleikjum
- læri að bera virðingu fyrir þörfum annarra og mismunandi getu félaga sinna
- öðlist skilning á neikvæðum samskiptaformum, t.d.
  - stríðni
  - einelti

### Vitsmunarþroski

Nemandi

- taki þátt í umræðum um markvissa þolþjálfun í sundi
- þjálfist í ýmsum möguleikum sundiðkunar til heilsueflingar
- taki þátt í umræðu um mikilvægi góðrar tækni í sundtökum
- læri og þjálfist í helstu atriðum sem snúa að björgun úr vatni

### Prepamarkmið í skólasundi fyrir 7. bekk

#### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- fái aukna þjálfun í samhæfingu hreyfinga og tengingu þeirra í eina heild
- nái tókum á fjölbreyttum hreyfingum í vatni
- nái tókum á nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar í
  - 25 m bringusundi

- 25 m skólabaksundi
- 25 m baksundi
- 8 m kafsundi
- nái góðum tókum á stungu af bakka (til að geta uppfyllt þau atriði sem snúa að stungu af bakka þarf laug að vera nógu djúp að mati kennara; undanþágu má veita frá þessu atriði við mat á prófi í 7. bekk)
- fáí þjálfun í helstu undirstöðuatriðum sundknattleiks
- þjálfist í sundleikfimi og sundfimi
- tileinki sér helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni
- ljúki námsmati í sundi fyrir 7. bekk og geti talist syndur, sjá nánar áfangamarkmið fyrir 7. bekk

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s. að
  - auka vegalengd, sem synt er, um 25 m í hverjum tíma
  - synða 10x25 m með ýmsum sundaðferðum
- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla
  - kraft, hraða og viðbragð
  - samhæfingu og nýtni sundtaka
- þjálfist í að synða ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka
  - 50 m bringusund þar sem tímalágmark er 74 sek.
  - 25 m skriðsund þar sem tímalágmark er 32 sek.
  - 300 m bringusund þar sem markmiðið er að geta synt vegalengdina innan 10 mínútna
- þjálfist í 15 m björgunarsundi með jafningja, beita skal skólabaksundsátökum
- taki þátt í stöðvabjálfun á sundstað

### Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- taki þátt í ýmsum samvinnuverkefnum á sviði sundíþróttu og leikja, s.s.
  - boltaleikjum
  - boðsundsleikjum
  - sundknattleikjum
- taki þátt í samstarfsverkefnum eins og
  - íþróttasýningum
  - sundmótum
- fáí hvatningu til að ná tókum á krefjandi viðfangsefnum

### Vitsmunþroski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsuræktar
- læri helsta orðaforða skólasunds
- læri séreinkenni einstakra sundaðferða
- öðlist skilning á hættum sem leynast í og við vatn og sundlaugar
- tileinki sér helstu atriði björgunar úr vatni, s.s.

- ýmis öryggisatriði
- leysitök í vatni
- notkun björgunarhrings
- notkun krókstjaka

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 8. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- bæti tækni í helstu sundaðferðum, s.s.
  - bringusundi
  - skriðsundi
  - baksundi
- kynnist ýmsum möguleikum til sundíþróttar
- nái tökum á nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar í
  - 25 m skriðsundi
  - 25 m baksundi
- nái valdi á fjölbreyttum og flóknum hreyfingum eins og
  - samsettum hreyfingum arma og fóta með mismunandi útfærslu
- geti synt að hlut í miðri laug, kafað eftir honum á allt að 2 m dýpi og synt til baka; æfingin síðan endurtekin eftir 10 sek.

### Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamsþol, s.s. að
  - auka vegalengd, sem synt er, um 50 m í hverjum tíma
  - syna 10x50 m með ýmsum sundaðferðum
- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla
  - kraft, hraða og viðbragð
  - samhæfingu og nýtni sundtaka
  - liðleika og hreyfanleika
- þjálfist í að syna ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka
  - 50 m bringusund þar sem tímalágmark er 67 sek.
  - 25 m skriðsund þar sem tímalágmark er 30 sek.
- taki þátt í 400 m þolsundi þar sem markmiðið er að geta synt vegalengdina viðstöðulaust með frjálsum sundaðferðum
- þjálfist í að geta troðið marvaða í a.m.k. eina mínútu
- læri að nýta sér umhverfi sundstaðar til líkams- og heilsuræktar
- taki þátt í ýmsum aðferðum við þjálfun og kennslu, s.s.
  - stöðvaþjálfun í vatni
  - hringþjálfun
  - hraðaleik

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- þjálfist í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á hópvinnum sem snýr að sundiðkun
- leysi af hendi verkefni sem ná til hvatningar til áframhaldandi sundiðkunar
- fái upplýsingar um frekari ástundun sunds hjá íþróttafélögum
- taki þátt í æfingum og leikjum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga
- þjálfist í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félagamönnum eða félögum hvatningu

## Vitsmunþroski

Nemandi

- öðlist þekkingu á mikilvægi sunds og geti nýtt sér hana til líkams- og heilsuræktar
- öðlist aukna þekkingu á réttri beitingu sundtaka
- læri helstu hugtök og reglur sundíþróttar
- tileinki sér öryggisatriði sundstaðar
- þjálfist áfram í helstu atriðum sem snúa að björgun úr vatni og endurlífingun

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 9. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- viðhaldi sundfærni sinni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar
- kynnist og nái grundvallarfærni í ýmsum möguleikum sundíþróttum, s.s.
  - flugsundi með og án hjálpartækja
  - skriðsundi og snúningum við bakka
  - baksundi og snúningum
- nái tókum á nákvæmri útfærslu í 75 m þrísundi
  - baksundi
  - bringusundi
  - skriðsundi
- nái tókum á nákvæmri útfærslu í 8 m kafsundi
- þjálfist enn frekar í fjölbreyttum samsettum hreyfingum arma og fóta með mismunandi útfærslu
- taki þátt í æfingum með áhöld sem efla slökun og líkamsvitund í vatni
- þjálfist í fatasundi eftir stungu af bakka og 50 m sundi, þar af 6–8 m kafsundi
  - nemandi þarf að troða marvaða, afklæðast á sundi og synda til baka sömu vegalengd

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í markvissri sundþjálfun sem líkams- og heilsurækt
- taki þátt í sundþjálfun til að synda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka
  - 100 m bringusund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 2 mín. 20 sek.
    - stúlkur: 2 mín. 25 sek.
  - 50 m skriðsund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 60 sek.
    - stúlkur: 62 sek.
  - 25 m baksund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 32 sek.
    - stúlkur: 34 sek.
- þjálfist í að geta synt 500 m viðstöðulaust með frjálsri aðferð

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- þjálfist í leikjum sem efla félagslega samvinnu
- þjálfist í verkefnum sem ná til hvatningar til áframhaldandi sundiðkunar
- fái í heimsókn afreksfólk á sviði sunds eða sundþjálfunar
- átti sig á því hvaða íþrótt eða líkams- og heilsurækt henti sér best út frá getu og áhuga

## Vitsmunarþroski

Nemandi

- læri helstu reglur sundíþróttar sem hér á landi eru stundaðar
- þjálfist í að skipuleggja sundþjálfun fyrir eigin líkams- og heilsurækt
- taki þátt í umræðu um aflfræði og lögmál vatnsins til sundiðkunar og vellíðunar í vatni
- öðlist þekkingu á tengslum markvissrar þjálfunar og árangurs í sundi

## Prepamarkmið í skólasundi fyrir 10. bekk

### Skynþroski – hreyfiþroski

Nemandi

- viðhaldi sundfærni sinni með tilliti til breyttrar líkamsbyggingar
- nái tókum á ýmsum möguleikum sundíþróttar, s.s.
  - flugsundi með og án hjálpartækja
  - skriðsundi og snúningum við bakka
  - baksundi og snúningum
- nái tókum á nákvæmri útfærslu í
  - 50 m bringusundi
  - 12 m kafsundi

- náí tókum á nákvæmri útfærslu í 8 m kafsundi
- þjálfist enn frekar í fjölbreyttum samsettum hreyfingum arma og fóta með mismunandi útfærslu
- fáí tækifæri til aukinnar tækni- og sundþjálfunar í einni eða tveimur sundgreinum að eigin vali
- þjálfist í að troða marvaða í 30 sek. og björgun jafningja, björgunarvegalend 25 m

## Líkamsþroski – fagurþroski

Nemandi

- taki þátt í markvissri sundþjálfun sem líkams- og heilsurækt
- taki þátt í sundþjálfun til að synda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka
  - 100 m bringusund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 2 mín. 15 sek.
    - stúlkur: 2 mín. 20 sek.
  - 50 m skriðsund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 55 sek.
    - stúlkur: 58 sek.
  - 50 m baksund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 65 sek.
    - stúlkur: 68 sek.
  - 25 m flugsund þar sem tímalágmark er fyrir
    - drengi: 31 sek.
    - stúlkur: 33 sek.
- þjálfist í að geta synt 600 m viðstöðulaust innan 20 mínútna með frjálsum aðferðum

## Félagsþroski – tilfinningaþroski – siðgæðisþroski

Nemandi

- öðlist reynslu í að nýta sér valfrelsi í sundtímum til sérhæfingar eftir áhugasviði og getu
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem efla félagslega samvinnu
- þjálfist í verkefnum sem ná til hvatningar til áframhaldandi sundiðkunar
- finni sér íþrótt eða líkams- og heilsurækt við hæfi
- fáí tækifæri til að styrkja sjálfsmynd sína með jákvæðri upplifun af sundiðkun og heilsurækt

## Vitsmunarþroski

Nemandi

- skipuleggi eigin þjálfun í ákveðinn tíma
- öðlist þekkingu á því hvað er
  - hvíldarpúls
  - þjálfunarpúls
  - hámarkspúls
  - þolþjálfun

- öðlist þekkingu á mikilvægi upphitunar og niðurlags í sundi sem öðrum íþróttagreinum
- fái að taka þátt í umræðu um afreksfólk og sundþjálfun, s.s.
  - með heimsókn afreksfólks í sundi
  - með heimsókn gestakennara eða sundþjálfara
- læri og tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukknun

## Auglýsing um gildistöku aðalnámskrár grunnskóla

### 1. gr.

Með vísan til 29. og 30. gr. laga nr. 66/1995 um grunnskóla, með áorðnum breytingum, staðfestir menntamálaráðherra hér með að ný aðalnámskrá grunnskóla tekur gildi frá og með 1. ágúst 2007. Aðalnámskráin kemur til framkvæmda í skólum frá og með skólaárinu 2007-2008 eftir því sem við verður komið og skal að fullu vera komin til framkvæmda eigi síðar en að þremur árum liðnum frá gildistöku. Jafnframt fellur aðalnámskrá grunnskóla frá 24. febrúar 1999 úr gildi.

### 2. gr.

Aðalnámskrá grunnskóla er gefin út í þrettán hlutum og skiptist í almennan hluta aðalnámskrár og tólf greinahluta.

Í almennum hluta aðalnámskrár grunnskóla eru meðal annars tilgreindar kjarnagreinar, fjallað um uppeldishlutverk grunnskólans, meginstefnu í kennslu og kennsluskipan, meginmarkmið náms og kennslu og hlutfallslega skiptingu tíma milli námssviða og námsgreina. Almennur hluti aðalnámskrár grunnskóla er birtur sem fylgiskjal með auglýsingu þessari.

Í greinahlutum aðalnámskrár grunnskóla, sem eru tólf alls, er fjallað um markmið, inntak og skipulag náms á tilteknum námssviðum. Greinahlutarnir bera þessi heiti:

- Erlend tungumál
- Heimilisfræði
- Hönnun og smíði
- Íslenska
- Íþróttir - líkams- og heilsurækt
- Kristinfræði, siðfræði, trúarbragðafræði
- Listgreinar
- Lífsleikni
- Náttúrufræði og umhverfismennt
- Samfélagsgreinar
- Stærðfræði
- Upplýsinga- og tæknimennt.

Menntamálaráðuneytið gefur út greinahluta aðalnámskrár á tímabilinu janúar 2007 til ágúst 2007 og tilkynnir jafnóðum sveitarfélögum um útgáfu þeirra.

Menntamálaráðuneytinu 20. desember 2006.

  
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir

  
Guðmundur Árnason