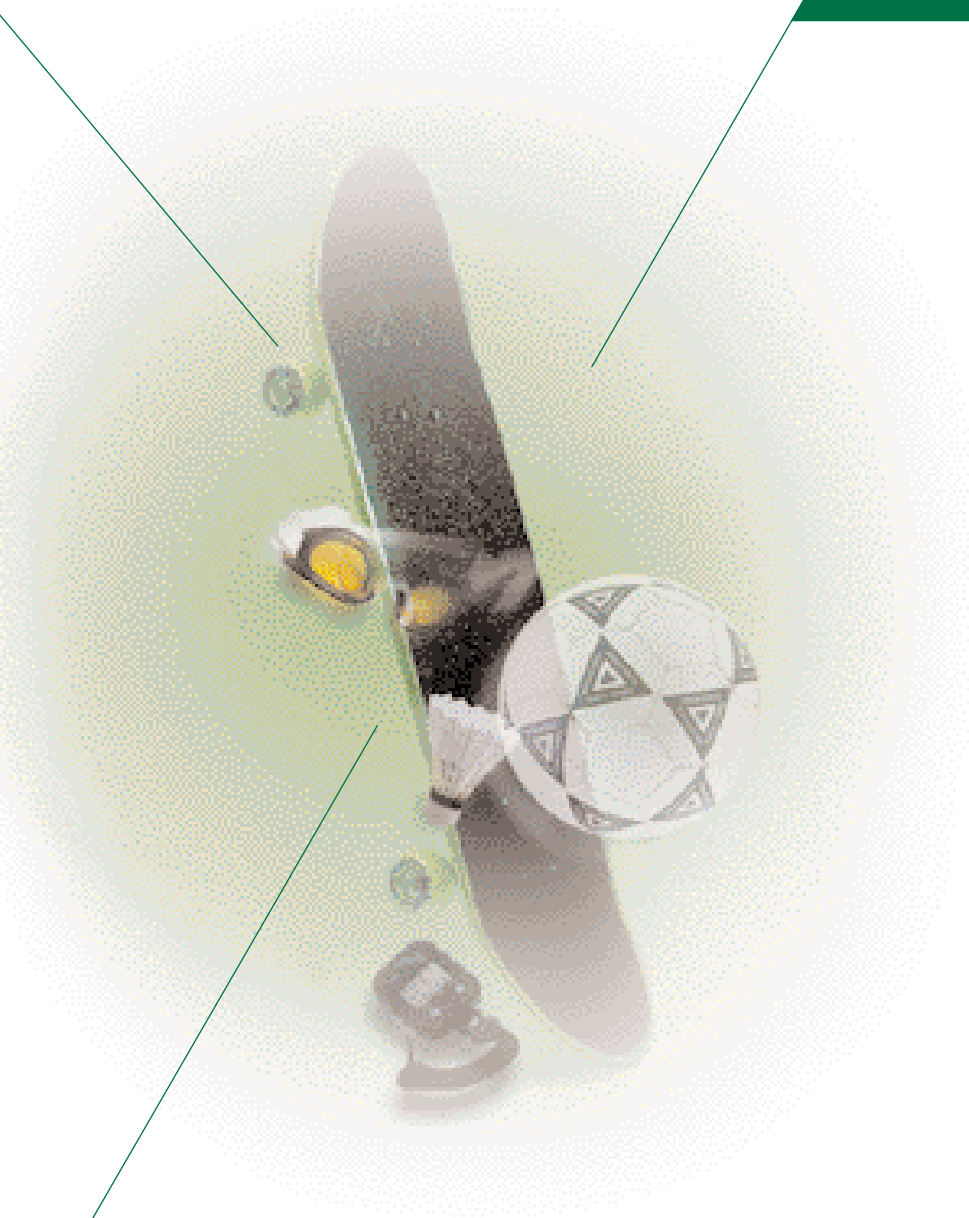


ADALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA - ÍFRÓTTIR - LÍKAMS- OG HEILSURÆKT



ADALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA

ÍFRÓTTIR - LÍKAMS- OG HEILSURÆKT

1999

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. júní 1999. Aðalnámskráin kemur til framkvæmda í skólum frá og með skólaárinu 1999-2000 eftir því sem við verður komið og nánar er kveðið á um í almennum hluta hennar og skal að fullu vera komin til framkvæmda eigi síðar en að þremur árum liðnum frá gildistöku. Jafnframt fellur aðalnámskrá grunnskóla frá 28. apríl 1989 úr gildi.

2. gr.

Aðalnámskrá grunnskóla er gefin út í tólf heftum og skiptist í almennan hluta aðalnámskrár og ellefu sérstaka 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 gefnir eru út í ellefu heftum, er fjallað um markmið, inntak og skipulag náms á tilteknum námssviðum og bera heftin þessi heiti:

Íslenska
Stærðfræði
Erlend tungumál
Heimilisfræði
Íþróttir – líkams- og heilsurækt
Kristin fræði, siðfræði, trúarbragðafræði
Listgreinar
Lífsleikni
Náttúrufræði
Samfélagsgreinar
Upplýsinga- og tæknimennt.

Heftin eru útgefin á tímabilinu frá 1. mars 1999 til 31. maí 1999 af menntamálaráðuneytinu og dreift jafnóðum til sveitarstjórna.

Menntamálaráðuneytinu 24. febrúar 1999

Björn Bjarnason

Árni Gunnarsson

AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA
ÍPRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT

1999

Menntamálaráðuneytið

Menntamálaráðuneytið
Sölvhólgötu 4
150 Reykjavík
Sími: 560 9500
Bréfasími: 562 3068
Netfang: postur@mrn.stjr.is
Veffang: <http://frodi.stjr.is/mrn>

Hönnun og umbrot: XYZETA ehf.
Ljósmyndun: Kristján Maack
Myndskreytingar: XYZETA ehf.
Prentun: Gutenberg
Reykjavík 1999

ISBN 9979-882-08-5

EFNISYFIRLIT

Formáli	5
Íþróttir — líkams- og heilsurækt	7
Inngangur	
Nám og kennsla	
Námsmat	
Skólaíþróttir	13
Inngangur	
Nám og kennsla	
Öryggi við kennslu	
Lokamarkmið	
Áfangamarkmið við lok 4. bekkjar	
Ábendingar um útfærslu námsmats við áfangamarkmið 4. bekkjar	
Prepamarkmið fyrir 1.-4. bekk	
Áfangamarkmið við lok 7. bekkjar	
Dæmi um útfærslu námsmats við áfangamarkmið 7. bekkjar	
Prepamarkmið fyrir 5.-7. bekk	
Áfangamarkmið við lok 10. bekkjar	
Dæmi um útfærslu námsmats við áfangamarkmið 10. bekkjar	
Prepamarkmið fyrir 8.-10. bekk	
Skólasund	53
Inngangur	
Nám og kennsla	
Öryggi við kennslu	
Lokamarkmið	
Áfangamarkmið við lok 4. bekkjar	
Dæmi um útfærslu námsmats við áfangamarkmið 4. bekkjar	
Prepamarkmið fyrir 1.-4. bekk	
Áfangamarkmið við lok 7. bekkjar	
Dæmi um útfærslu námsmats við áfangamarkmið 7. bekkjar	
Prepamarkmið fyrir 5.-7. bekk.	
Áfangamarkmið við lok 10. bekkjar	
Dæmi um útfærslu námsmats við áfangamarkmið 10. bekkjar	
Prepamarkmið fyrir 8.-10. bekk	







FORMÁLI

Í þessari námskrá er að finna upplýsingar um greinasviðið íþróttir – líkams- og heilsurækt í grunnskóla. Námskrárheftið skiptist í 3 hluta. Í fyrsta hluta er fjallað um greinasviðið 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 komið inn á hlutverk greinanna, fjallað um atriði sem snúa að námi og kennslu og námsmati. Sett eru fram markmið í þremur flokkum, lokamarkmið, áfangamarkmið og þrepamarkmið.

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 og 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, þ.e. 1.-4. bekk, 5.-6. bekk og 7.-10. bekk. Þau eru meginviðmið í öllu skólastarfi. Þrepamarkmiðin eru sett fram sem safn markmiða eða viðfangsefna til að ná settum áfangamarkmiðum og eiga að mynda eðlilega stígandi í náminu, allt frá upphafi til loka grunnskóla.

Ólíkir nemendur eiga að fá viðfangsefni eftir því sem þroski, hæfni og áhugamál leyfa. Því geta nemendur á sama aldri verið staddir á mismunandi þrepum í námi. Skólar geta ráðað þrepamarkmiðum á annan hátt en aðalnámskrá gerir og birt þau í skólanámskrá. 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 3 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 höfða til líkams- og heilsuræktar í gildandi lögum um grunnskóla. Markmiðin fyrir skólaíþróttir og skólasund eru sett fram á grundvelli þessara laga og skýrslu forvinnuhóps á námssviði skólaíþróttar. 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 íþróttar- 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 sjálfmynd hans og vellíðan. Slíkt er hægt að gera með markvissum 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 stoðkerfi 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 verkefni höfði til þeirra og skapi áhuga á áframhaldandi iðkun leikja og hreyfináms.

Sundnám í grunnskóla hefur notið nokkurrar sérstöðu í skólaíþróttum um árabil 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 sunnið 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 sunniðkun 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 sunniðkunar auk þess sem sunnið er talið mjög 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 íþróttar – 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 sér-



staklega 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 fyrirætlum.

Börn og unglíngar læra að nota líkamann þegar þau taka við áreiti frá umhverfinu. Því er mikilvægt að leikir og fjölbreytt hreyfinám skipi ekki aðeins veglegt rými í kennslu skólaþrótta heldur einnig meðan á skóladegi stendur, í öðrum greinum eða í frímínútum. Leikurinn er oft talinn uppspretta náms, bæði hjá börnum og unglíngum. Samspil íþróttakennslu 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 íþróttakennslunnar 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 íþróttakennara að fá ýmsar upplýsingar um barnið frá foreldrum svo að koma megi til móts við þarfir þess eins og kostur er.

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

- færni miðað
- 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. Slikt 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 skólaþróttar 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 skólánámskrám 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 námskrár 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 íþróttá – líkams- og heilsuræktar og er ómissandi þáttur greinarinnar. Mismunandi markmið innan efnisflokka þroskaþátta gera kröfur um ólíkar matsaðferðir. Í hverjum efnisflokki áfangamarkmiða er fjallað um námsmat út frá séreinkennum hvers þroskaþáttar og dæmi tekið um mögulegar útfærslur.

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 skólaípróttum 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 hreyfiproska (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 skólaípróttum 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 og þrepum mismunandi efnisflokka. Á þann hátt er mögulegt að höfða til sem flestra þátta námsins, þ.e. líkamlegrar afkastagetu, líkamlegrar færni, fræðilegrar þekkingar og ekki sist framlags og virkni hvers nemanda í kennslustundum. Við uppbyggingu og framsetningu námsmats innan áfanga- eða þrepamarkmiða skal tekið mið af settum markmiðum. Í áfangamarkmiðum skólaípróttá og skólasunds er að finna ábendingar eða dæmi um útfærslu námsmats innan mismunandi efnisflokka.



A black skateboard with white wheels and a white soccer ball with black and grey patterns are positioned on the left side of the page. The skateboard is oriented vertically, and the soccer ball is placed in front of it. The background is a light, neutral color with a dark green diagonal stripe at the top right.

SKÓLAÍÞRÓTTIR

Inngangur

Nemendur á grunnskólaaldri eru á því aldurskeiði sem einkennist af miklum vexti og örum þroska. Framvinda eðlilegs þroska, hvort heldur sem 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 at-riði sem ná til skyn- og hreyfiþroska. Því er það eitt meginmarkmið skólaíþróttá 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. Reynslnan 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 líkamsreislun 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 sjálfs-
traust og styrkja sjálfsmynd 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 skólaíþróttar, 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 til-
litssemi. Þeir læra einnig að vinna með öðrum og hvetja
félaga 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 viklegra 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 upp-
hafi skólaárs þar sem fram kemur nánari útfærsla þeirra
markmiða sem sett eru fram. Þannig má sjá hvernig kenn-
ari hyggst haga kennslunni í samræmi við skrásett mark-
mið, 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.

Þjóðaríþrótt Íslendinga, glíman, þarf að fá ákveðið rými í íþróttakennslu 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 íþróttakennslu 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 íþróttaaðstöðu 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 skólaíþróttar. Einnig eru íþróttakennarar 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 aldurskeiðum 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 líkamshreysti, 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.

Þroskapættir

Eins og komið er að í inngangi er tekið mið af þroskapáttum nemenda og markmiðin sett fram innan fjögurra mismunandi efnisflokka: skynþroska og hreyfiþroska, líkamsþroska og fagurþroska, félagsþroska, tilfinningaþroska og siðgæðisþroska og 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 líkamsreisl 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 líkamsreisl. Innan þessa flokks skal einnig koma til móts við sköpunarþörf barna og leikræna tjáningu. Þannig er stuðlað að bættri sjálfsmýnd 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 beita sveigjanleika 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 *vitsmunapróska* 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 afhafnasemi 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 skólaíþrótta greina frá almennum tilgangi námsins. Þeim fylgja áfanga- og þrepamark-

Skynproski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

Nemandi

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

Nemandi

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

mið sem eru í beinu samhengi við lokamarkmiðin og gera það mögulegt að þeim sé náð. Á þennan hátt eru markmiðin leiðarvísir í öllu skólastarfi og forsenda áætlanagerðar um nám og kennslu. Þau stýra kennslu og framsetningu á námsmati og eru grundvöllur mats á gæðum skólastarfs.

Félagsproski

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

Vitsmunaproski

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 alhiða 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 finnhreyfingar, eru þættir sem skipa eiga stóran sess í íþróttakennslu fyrstu skólaárin. Þá skal einnig tengja áður nefnda þætti við markvissa uppbyggingu á almennri líkamshreyfni og þreki. Nauðsynlegt er að nemendur séu látnir taka

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamþroski

Fagurþroski

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 áhaldna
- tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem veitt hafa útrás fyrir hreyfiþörf
- náð tökum á leikrænum undirbúningsæfingum einstakra íþróttagreina

Nemandi á að hafa

- stundað æfingar og tekið þátt í leikjum sem bæta líkamshreyfni og þrek
- tekið þátt í hreyfinámi og íþróttaiðkun utanhúss
- tekið nokkur stöðluð próf til að meta líkamshreyfni 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

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.

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Vitsmunaprofski

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 áráði

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

Ábendingar um útfærslu námsmats í skóla- íþróttum við áfangamarkmið 4. bekkjar

Skynþroski

Hreyfiþroski

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 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 hreyfiþroskaþrófa 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 hreyfiþroskaþrófa á framfæri við foreldra barnanna og hvetja þá til aðgerða sé þess þörf

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 færniþrófa 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 samskiptafærni hvers nemanda. Slikt 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

Vitsmunaproski

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.

Þrepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 1. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 hreyfiþroskaþróf, s.s. MOT 4-6*
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf

Nemandi

- taki þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla
 - líkamsþol
 - hraða
 - viðbragð
 - kraft
- iðki íþróttir og leiki á skólalóð
- fari í gönguferðir og stundi úti-vist á öllum tímum skólaársins
- þjálfist í æfingum sem efla
 - liðleika
 - líkamsreisl
 - líkamsstöðu
- taki þátt í skapandi hreyfingu og leikrænni tjáningu með eða án tónlistar
- læri einfalda barnadansa

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi

- upplifi gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum
- tileinki sér helstu samskipta-reglur sem í gildi eru
- tileinki sér samskiptafærni eins og að
 - hlusta
 - tjá skoðun sína
 - biðja
 - bregðast við
- fái leikræn verkefni sem krefjast samskipta, s.s. að
 - taka tillit til annarra og
 - 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

Vitsmunaprofski

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 fótum og handklæði
 - þvo sér
 - þurrka sér
- þjálfist í réttri líkamsbeitingu og hléæfingum við
 - tölvunotkun
 - setu við skólaborð

Prepamarkmið í skólaípróttum fyrir 2. bekk

Skynþroski

Hreyfiproski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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
 - kollhnis áfram og upphoppi
 - jafnvægisgöngu á bita eða bekk
 - að rekja bolta á hlaupum
 - að kasta og gripa á hlaupum
- þjálfist í æfingum með ýmis áhöld, s.s.
 - prik
 - keilur
 - kassa
 - bönd
 - slæður
- taki þátt í ýmsum leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og spennu, s.s.
 - eltingaleikjum
 - staðarleikjum eins og t.d. að hlaupa í skarðið
 - feluleikjum utanhúss
 - einföldum boltaleikjum

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, s.s.
 - eltingaleikjum
 - einföldum ratleikjum og boltaleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
 - eltingaleikjum
 - staðarleitarleikjum
 - feluleikjum
 - bolta- og hitnileikjum
- 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 söngva-leikjum

Félagsproski

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 hvilast
- 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 líkamshæiti, 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 umgengnisreglur 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 skólaípróttum fyrir 3. bekk

Skyngroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 kollhnis 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

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, 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

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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

Vitsmunaprofski

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 — litill
 - hátt — lágt
- taki þátt í umræðu um hlutverk
- beinagrindar
 - vöðva
 - húðar
 - hjarta
 - lungna
- læri að bregðast fljótt við fyrir-mælum 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 skólaípróttum fyrir 4. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 kollhnis áfram, teygjuhoppi*, réttstöðu
 - jafnvægisstöðu á öðrum fæti og bolhalli áfram með arma teygða út og annan fót aftur, til baka í réttstöðu, kollhnis 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 bolta-leik 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 hóp-leiki
 - feluleiki og ratleiki utanhúss
- þjálfist í leikrænum æfingum og leikæfingum helstu íþróttagreina, s.s.
 - körfu-, handknattleiks- og knattspyrnuæfingum
 - badminton- og tennis-æfingum

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, 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 líkamspól, 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 danssporurum eins og
 - valhoppi
 - skiptispori
 - polkaspori
- taki þátt í dansi og spuna með og án tónlistar

*Teygjuhopp: Hoppað upp af báðum fótum og armar teygðir upp.

*MSFT: Fjölbrepapróf, „Multistage Fitness Test“.

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

Vitsmunuþroski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama
- öðlist þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþróttar
- 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
 - armréttar
- 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
 - þoltölu úr fjölþrepaprófi (MSFT*)
 - kraftniðurstöður úr uppstökksprófi án atrennu
 - liðleika eftir að hafa teyggt fram á kassa
 - hraða þar sem hlaupinn er 30 m sprettur

Áfangamarkmið í skólaípróttum við lok 7. bekkjar

Í þessum bekkjardeildum er lögð áhersla á styrkjandi og liðkandi æfingar sem leggja grunn að þreki og líkamsreisin 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 at-

Skyngroski Hreyfiþroski

- Nemandi á að hafa
- náð tökum 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 þroskapætti
 - þjálfast í nýjum og óhefðbundnum hreyfiförum
 - náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina
 - tekið þátt í vetrariþróttum eins og skiða- 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 réttri líkamsbeitingu
 - fengið tækifæri til að stunda fjölbreytta útivist
 - fengið þjálfun í að semja og útfæra dans eða hreyfingar með tónlist eða án tónlistar

riði og jákvæð upplifun eru meginmarkmið kennslunnar. Nauðsynlegt er á þessum aldri að huga að sérstöðu kynjanna, áhuga-sviði þeirra og hæfileikum. Þó svo að leikræn nálgun undirstöðuatriða ýmissa íþrótta, 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 íþróttum og heilsurækt samhliða verklegri útfærslu. Markmið í efnisflokkum þessa áfanga byggjast m.a. á ofangreindum atriðum.

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Vitsmunuþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í æfingum og leikjum þar sem hann lærir að vinna með öðrum
- upplifað á jákvæðan hátt ástundun íþrótta, æfinga og leikja
- öðlast reynslu í að láta í ljósi tilfinningar sínar og hughrif með líkamshreyfingum og 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 áræði

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 styringar
- fræðst um hvernig nýta megi tölvu og upplýsingatækni í tengslum við skipulag eigin þjálfunar

Dæmi um útfærslu námsmats í skólaíþróttum við áfangamarkmið 7. bekkjar

Skyngroski

Hreyfingroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

Við lok 7. bekkjar er æskilegt að meta færni hvers nemanda í settum markmiðum.

Eftirfarandi atriði eru sett fram sem dæmi um námsmat:

Samsettar æfingar, s.s.

- langur kollhnis, forhopp og handahlaup, hálfur snúningur, handstöðuvelta í réttstöðu
- innanvert uppstökk á kistu (langsum), teygjuhopp* og lending á dýnu til hliðar við kistu, kollhnis 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

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

Þolþrófi

- fjölþrepaprófi (MSFT*)
- viðavangshlaupi 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

*Teyguhopp: Hoppað upp af báðum fótum og armar teygðir upp.

*MSFT: Fjölþrepaprófi, „Multistage Fitness Test“.

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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

Mat nemenda á eigin líðan og upplifun kennslunnar

Hvernig hefur þér líkað í íþróttatímum 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

Mat kennara á samskiptahæfni og félagsþroska

Hvernig hefur nemandi vegnað í samskiptum við aðra í íþróttakennslu 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

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

Prepamarkmið í skólaíþróttum fyrir 5. bekk

Skyngroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 kollhnis, löngum kollhnis
- handstöðuveltu, kollhnis 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

- fái þjálfun í óhefðbundnu hreyfi-formi, s.s.

- að standa á línuskautum
- að standa á snjóbretti

- þjálfist í undirstöðuatriðum a.m.k. tveggja hóp- og einstaklingsíþróttu sem stundaðar eru hér á landi, s.s.

- körfuknattleiks og knattspyrnu
- frjálsíþróttu og fimleika

- nái tökum á undirstöðuatriðum í einni vetrariþrótt, s.s.

- að renna sér á skautum
- að renna sér á svigskiðum
- skiðagöngu

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, 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 líkamspól, 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.

- fjólþrepapróf
- uppstökk án atrennu
- 30 m spretthlaup

- taki þátt í æfingum og leikjum í formi

- stöðvaþjálfunar
- hringþjálfunar
- áfangaðþjálfunar

- nái tökum á einföldum dönsum eins og

- „hnerrípolka“
- sænskum fingrapolka

- taki þátt í dans- og spunaverkefnum með eða án tónlistar

- læri að nýta sér möguleika til íþróttu og útivistar í sveitarfélaginu

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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 þjálfar
 - snertingu
 - samvinnu
 - eftirvæntingu
 - jákvæða upplifun

Vitsmunuþroski

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 þekktar leiki eða gamla íslenska leiki
- tileinki sér helstu líkamsæfingar og heiti helstu hreyfinga eins og
 - rétta og beygja
 - réttstaða
 - handstaða
 - hliðbeygja
 - bolvinda
 - bolbeygja
 - armbeygja
 - armréttar
- taki þátt í útvist 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 skólaípróttum fyrir 6. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 kollhnis, löngum kollhnis og aftur litlum kollhnis
 - utanverðu stökki yfir kubb, lendingu
 - kollhnis áfram í réttstöðu
 - handstöðuveltu, forhoppi, handahlaupi, teygjuhoppi með hálfum snúningi, jafnvægisstöðu á öðrum fæti, kollhnis áfram í réttstöðu
 - langstökki með atrennu
 - hástökki með frjálstri 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 gripuleikjum
 - hittnileikjum
 - samspilsleikjum
- þjálfist í undirstöðuatriðum a.m.k. tveggja hóp- og einstaklingsíprótta sem stundaðar eru hér á landi, s.s.
 - handknattleiks og innihökkýs (bandy)
 - badmintons og tennis
- nái tókum á undirstöðuatriðum í einni vetraríprótt, s.s.
 - skautaiþrótt
 - skíðaiþrótt

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, s.s.
 - eltingaleikjum
 - ratleikjum
 - knattleikjum
- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
 - eltingaleikjum
 - hópiþróttaleikjum
 - 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 líkamspól, 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 spuna- verkefni með eða án tónlistar

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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

Vitsmunuþroski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um heilbrigðan lífsstíl
- taki þátt í umræðu um skaðsemi ávana- og fíkniefna og misnotunar 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

Líkamsþroski

Fagurþroski

Nemandi

- þjálfist í samsettum hreyfingum eins og
 - löngum kollhnis, forhoppi og handahlaupi, hálfum snúningi, handstöðuveltu í réttstöðu
 - innanverðu uppstökki á kistu (langsum), teygjuhoppi og lendingu til hliðar við kistu, kollhnis 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- og grip- og hittileikjum
 - 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 einstaklingsíþróttá sem stund- aðar eru hér á landi
- nái frekari tókum á undirstöðu- atriðum í vetrariþróttum, s.s.
 - að renna sér á skautum
 - að renna sér á svigskiðum
 - að ganga á skiðum
- hafi lagt grunn að vali á íþróttagrein til seinni tíma ástundunar

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 hittileikjum
 - 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 líkamsþol, 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 vöðva- teygjur
- 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 stöðvabjálfun sem nær til 3-4 vikna
- læri nýjan íslenskan og erlendans 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 tjáningarpáttum
- 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 féлага eða félögum stuðning
- þjálfist enn frekar í að nota líkamann sem tjáningartæki í dans- og dramaverkefnum

Vitsmunaproski

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

Áfangamarkmið í skólaíþróttum við lok 10. bekkjar

Á unglingastigi er nauðsynlegt að tengja íþróttakennsluna í auknum mæli við fræðilega innlögn, markvissa ástundun íþróttanna 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, almenningsíþróttanna og íþróttagreina. Við kennslu íþróttagreina skal áfram leggja áherslu á leikræna nálgun undirstöðuatriða og tengja kennsluna við umræðu um gildi íþróttanna. Með skírskotun til

Skynþroski Hreyfiþroski



Líkamsþroski Fagurþroski

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 íþróttanna eða líkams- og heilsuræktar
- náð valdi á tækni íþróttagreinar að eigin vali
- tekið þátt í óhefðbundinni eða sérhæfðri íþróttagrein

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, líkamsreisn og hreyfigetu með fjölbreyttum æfingum
- tekið þrek- og liðleikapróf til að meta eigið þrek og liðleika
- eflt hugmyndaflug sitt, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi með eða án tónlistar
- nýtt sér náttúru og umhverfi til líkams- og heilsuræktar

loka- og áfangamarkmiða skólaíþrótt 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.

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- öðlast félagslega færni til að geta komið á samskiptum við nýja félagi við skipulagningu íþróttar, 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 hvatninga
- þroskað með sér góða siðferðiskennd í íþróttum
- bætt sjálfsmýnd sína varðandi íþróttir, hreyfingu og útiveru
- gert sér grein fyrir mikilvægi hóps sem fyrirmyndar í mótun sjálfsmýndar einstaklings

Vitsmunapróska

Nemandi á að hafa

- tileinkað sér helstu atriði sem einkenna heilbrigðan lífsstíl
- tileinkað sér slökunartækni
- öðlast skilning á mikilvægi íþróttar, 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 íþróttar í heimahverfi og kynnst því á landsvisu
- tileinkað sér helstu öryggis- og umgengnisreglur á nýjum vettvangi
- lært helstu atriði skyndihjálpar
- nýtt sér tölvu og upplýsingatækni við eigin íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt

Dæmi um útfærslu námsmats í skólaíþróttum við áfangamarkmið 10. bekkjar

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

Við lok 10. bekkjar er æskilegt að meta færni hvers nemanda í settum markmiðum.

Eftirfarandi atriði eru sett fram sem dæmi um námsmat:

- Samsett æfing, s.s.
 - forhopp, arabastökk, langur kollhnis, teygjuhopp og hálfur snúningur, jafnvægisstaða á öðrum fæti með bolhalli fram, handstöðuvelta í réttstöðu
- Færniþróf í íþróttagreinum sem m.a. tengjast vali nemanda

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

- Þolþrófi
 - fjölþrepapróf (MSFT)
- Hraðaprófi
 - 60 m hlaup
- Kraftþrófi
 - uppstökk án atrennu
- Liðleikaprófi
 - teygt fram á kassa
- Boltakasti
 - kastað með 80 g bolta

Félagsproski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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

Mat nemenda á eigin líðan og upplifun kennslunnar

Hvernig hefur þér líkað íþrótta-tímarnir í vetur?

- Mjög vel
- Vel
- Hvorki vel né illa
- Illa
- Mjög illa

Hve mikilvægar finnast þér skóla-íþróttir 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 nemandi vegnað í samskiptum við aðra í kennslustundum í vetur?

- Mjög vel
- Vel
- Hvorki vel né illa
- Illa
- Mjög illa

Vitsmunuþroski

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

Prepamarkmið í skólaípróttum fyrir 8. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 ípróttum
- fái nýja hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í ípróttum eða hreyfingu, s.s.
 - klettaklifri
 - róðri
 - dansi, s.s. valhoppspolka
 - spuna
 - bændaglímu
- þjálfist í undirstöðuatriðum nýrra eða áður lærðra hóp- og einstaklingsíþróttanna sem stundaðar eru hér á landi
- nái frekari tökum á undirstöðuatriðum í vetrariþróttum, s.s.
 - að renna sér á skautum
 - að leika ísknattleik
 - að renna sér á svigskiðum
 - að ganga á skiðum
- fái tækifæri til að iðka íþróttagrein að eigin vali í styttri eða lengri tíma

Nemandi

- þjálfist í æfingum sem efla líkamsþol, hjarta- og blóðrásarkerfi, s.s.
 - stöðugu hlaupi á rólegum hraða í a.m.k. 12 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 vöðvahöpa líkamans
 - tvímenningsæfingum
 - kúluvarpi
- þjálfist í að nota eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar
- þjálfist í æfingum sem efla hraða og viðbragð, s.s.
 - leikjum af ýmsum toga
 - ýmsum viðbragðsæfingum
- þjálfist í 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
 - skáhanga, hælur í gólf, armbeygja og armrétta
 - liðleikapróf
 - teyggt fram á kassa
- taki þátt í hringþjálfun sem nær yfir 3-4 vikur
- læri nýjan íslenskan og erlendans dans
- þjálfist í að auðga hugmyndaflug, sköpunarmátt og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi

- þjálfist í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á hóp-vinnu 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 félagamönnum eða félögum hvatningu
- fái hvatningu til frekari íþróttaiðkunar
- fái upplýsingar um möguleika til frekari ástundunar íþróttahjálíf í íþróttafélögum í heimabyggð eða næsta nágrenni

Vitsmunuþroski

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 umgengnisreglur 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

Líkamsþroski

Fagurþroski

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 dónsum
- nái frekari tókum á undirstöðuatriðum vetrariþróttar, s.s.
 - að renna sér á skautum
 - ísknattleiks
 - að renna sér á svigskiðum
 - skiðagöngu
- fái tækifæri til að iðka íþróttagrein að eigin vali í styttri eða lengri tíma
- fái fjölbreytta hreyfireynslu af íþróttum og heilsurækt utan sem innanhúss

Nemandi

- þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s.
 - 2000 m hlaupi
 - hraðaleikjum
 - ratleikjum
- þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s.
 - styrkjandi og mótandi æfingum fyrir helstu vöðva- hópa líkamans
 - handstöðu og klifri í köðlum
 - langstökki án atrennu
- noti eigin líkamspunga til kraftþjálfunar
- noti 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
- þjálfir 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
 - val kennara á prófi
- 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 íþróttgrein eða heilsurækt henti sér best út frá getu og áhuga
- fái hvatningu til frekari íþróttaiðkunar
- fái upplýsingar og kynningu á möguleika til ástundunar íþróttar hjá íþróttafélögum í heimabyggð eða næsta nágrenni

Vitsmunaprofski

Nemandi

- öðlist viðtæka þekkingu á gildi heilbrigðra lífshátta, s.s. með tilliti til
 - næringarþarfa
 - orkuþarfa
- öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar, s.s.
 - þjálfunarpúls
 - hvíldarpúls
 - hámarksþúls
 - loftháðri þolþjálfun
 - loftfirðri þolþjálfun
- læri helstu reglur og átti sig á leikfræði helstu íþróttgreina
- 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 skólaípróttum fyrir 10. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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, handstöðu-veltu í réttstöðu
- fái tækifæri til að velja og stunda íprótt eða líkams- og heilsurækt í ákveðinn tíma
- fái nýja hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í ípróttum eða hreyfingu utan- og innanhúss, s.s.
 - skotfimi
 - isknattleik
 - hjólaskautum
 - kajakróðri
 - fjallgöngu

Nemandi

- þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamspól, 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 líkamspunga
 - 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 marvissrar þjálfunar við bættu heilsu
- taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti, s.s.
 - þolpróf
 - fjölþrepaþróf
 - kraftpróf
 - uppstökk án atrennu
 - liðleikaþróf
 - teygt fram á kassa
 - boltakast
 - 80 g bolta kastað
- læri nýjan íslenskan og erlendan dans
- semji verk sem inniheldur hreyfingu við tónlist

Félagsproski

Tilfinningaproski

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

Vitsmunaproski

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 íþróttagreina
- 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 skrásetningu æfingadagbókar fyrir eigin þjálfun í líkams- og heilsurækt





SKÓLASUND

Inngangur

Sundnám í grunnskóla hefur um árabil notið nokkurrar sérstöðu þar sem það hefur verið bundið í reglugerð. Með gildistöku þessarar námskrár fellur reglugerð um sundnám í grunnskóla úr gildi. Líta má svo á að sett þrepamarkmið samsvari þeim sundstigum sem í gildi hafa verið. 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 stunda-skrá 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 búningsaðstöðu.

Viðá eru sundlaugar ekki opnar á þeim tíma sem skólar starfa á 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 stunda-skrá skóla.
- Að skipuleggja skólasund í námskeiðum sem haldin eru á starfstíma skóla.
- Að skipuleggja skólasund utan hefðbundins náms-tíma skóla, þ.e.a.s. að sumarlagi.

Ýmis atriði, sem komið var inn á í kaflanum um skóla-íþróttir, 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 nemendurna. 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.

Proskapættir

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 *vitsmunabroska* 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 °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.

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

Nemandi

- efli skynfæri líkamans og samspil þeirra við útfærslu hreyfinga í vatni
- geti stjórnað gróf- og finnhreyfingum 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

Nemandi

- efli á markvissan hátt líkams-hreysti 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

Markmiðin endurspeglu 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.

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

Vitsmunaprofski

Nemandi

- öðlist þekkingu og reynslu til að nýta sér sundiðkun til líkams- og heilsuræktar
- þekki möguleika sundiðkunar sem almennrar frístundaíðju
- tileinki sér orðaforða og hugtök sem tengjast sundiðkun og ymsum 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 sunaðlögun. Hafa þarf í huga að börn geta ekki hreyft sig í vatni á sama hátt og í almenntri íþróttakennslu. Í íþróttasalnum endurtaka börn m.a. hreyfingar sem þau hafa gert í einhverjum mæli síðastliðin 6 ár og eru því nokkuð fær í helstu grunnhreyfingum. Í sundnáminu

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
 - skólábaksundi
 - skriðsundi
 - baksundi
 - tekið þátt í undirbúningsæfingum flugsunds í leik
 - fengið þjálfun í notkun áhalds 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

á ekki hið sama við þar sem „fast land er ekki undir fótum“ og reynsla margra barna af sundiðkun ekki mikil. Einhver fjöldi barna sækir árleg sundnámskeið sem boðið er upp á í sveitarfélögum eða hefur sótt ungbarnasund. Þau hafa því vanist reglulegri sundiðkun í lengri eða skemmri tíma með foreldrum sínum. Það er því mikilvægt að sjá þessum nemendum fyrir verkefni 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.

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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

Vitsmunapróska

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 hlita fyrir mælum og öryggisatriðum sundstaða
- öðlast skilning á þeirri hættu sem fylgir sundiðkun

Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 4. bekkjar

Skynþroski

Hreyfing

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

Siðgæðisþroski

Vitsmunaproski

Mat kennara á samskiptafærni
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

Sjá dæmi um námsmat í
skólaípróttum

Prepamarkmið í skólasundi fyrir 1. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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
 - gripa
 - 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 hjálpar-tækja
 - bringusundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpar-tækja
 - skriðsundsfótatökum við bakka, með eða án hjálpar-tækja
 - 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

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, s.s.
 - eltingaleikjum
 - boðhlaups- eða boðsunds-leikjum
- 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 féлага í hjólasöngu
- 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
 - biða
 - 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 öryggistilfinningu í vatni

Vitsmunapróska

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 afstöðu-hugtök 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 flautu-hljóði 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

Líkamsþroski

Fagurþroski

Nemandi

- þjálfist í ýmsum æfingum og leikjum sem þroska
 - jafnvægisþroski
 - sjónsþroski
 - heyrnarsþroski
 - snertisþroski
 - vöðva- og liðamótasþroski
 - samspil skynfæra
- læri að spennu 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
- nái tökum 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
 - hoppni af bakka í grunna laug
 - 10 m bringusundi, með eða án hjálpartækja
 - 10 m skólabaksundsfótatökum, með eða án hjálpartækja
 - 8 m skriðsundsfótatökum (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 ýmsis áhöld eins og
 - þrik
 - flár
 - dýnur
 - blöðrur
 - bolta

Nemandi

- taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþroski, s.s.
 - eltingaleikjum
 - boðsundaleikjum
- 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 félagu sem flýtur
- þjálfist í dans- og söngvaleykjum 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 samskipta-reglur sem í gildi eru
- tileinki sér samskiptafærni eins og að
 - hlusta
 - tjá skoðun sína
 - biða
 - 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 öryggis tilfinningu í vatni

Vitsmunabroski

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

Líkamsþroski
Fagurþroski

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 skriðsundsfótatökum, 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 björgun-arpætti
- læri að bregðast rétt við ef óhapp ber að höndum
- læri að kasta bjarghring eða bjargsnúru til félaga og draga hann að landi

Nemandi

- taki þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamspól, 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 félagar 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

Félagsproski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi

- tileinki sér helstu samskipta-reglur 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
- þjálfari í æfingum og leikjum sem veita áreiði eins og snertingu og hnjask

Vitsmunaproski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um markmið æfinga og leikja sundkennslunnar
- 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
 - hratt — hægt
 - sterkur — veikur
 - stór — litill
- fái tækifæri til að þróa ný afbrigði af þekktum leikjum úr íþróttasal yfir á sundstað
- taki þátt í umræðu um öryggismál og hættur sem fylgja sundlaugum og vatni
- fái þjálfun í að fylgja öryggisreglum sundstaðar

Prepamarkmið í skólasundi fyrir 4. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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

Nemandi

- taki þátt í ýmsum hópleikjum sem efla líkamspól, 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

Félagsproski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum í vatni sem auka velliðan 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 stöðvapjálfun
- þjálfist í fjölbreyttum samvinnuverkefnum, s.s.
 - ýmsum hópleikjum
 - sundknattleik
 - boðsundsleikjum
- fái upplýsingar um möguleika til frekari sundiðkunar 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 féлага við að komast að landi með krókstjaka

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 í þessum bekkjardeildum mjög móttækilegir fyrir öllu hreyfinámi auk þess sem námsáhugi þeirra er yfirleitt mik-

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

Nemandi á að hafa

- fengið þjálfun, með og án áhalds, í ýmsum samsettum hreyfingum í vatni
- náð tókum á samhæfingu helstu sundhreyfinga og tengingu þeirra í eina heild, sundað-ferð
- náð valdi á tækni ólíkra sund-aðferða og geta synt
 - 25 m bringusund
 - 25 m skólabaksund
 - 25 m baksund
 - 8 m kafisund
- fengið þjálfun í undirstöðuatriðum sundiþróttar, s.s.
 - sundknattleiks
 - sundfimi
 - vatnsleikfimi
- lært að stinga sér af bakka*
- lært köfun sem undirbúning fyrir björgun
- lokið námsmati í sundi fyrir 7. bekk og geta talist syndur

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem bætt hafa líkamshreyfingu og þrek
- fengið þjálfun í fjölbreyttum hreyfingum sem hafa styrkjandi og móttandi áhrif á líkamsstöðu og líkamsreisn
- 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 móttökukrafta í vatni
- tekið þátt í stöðvaþjálfun á sundstað þar sem krafist er sjálfstæðra vinnubragða

*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.

ill. 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.

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi á að hafa

- þekið 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

Vitsmunuþroski

Nemandi á að hafa

- tekið þátt í umræðum um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsuræktar
- lært helsta orðaforða sundiþróttá
- 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

Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 7. bekkjar

Skyngþroski
Hreyfiþroski

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 (sundstill) metin í eftirfarandi sundaðferðum:

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

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: 74,0 sek.
- 25 m skriðsundi, tímalágmark: 32,0 sek.
- 300 m bringusundi, synt innan 10 mínútna
- 15 m björgunarsundi, synt með jafningja (skólabaksundsfötatök)

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Vitsmunaproski

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

Mat nemenda á eigin liðan 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 fyrirætlum í kennslustundum í vetur?

- Mjög vel
- Vel
- Hvorki vel né illa
- Illa
- Mjög illa

Í 7. bekk er mögulegt að meta eftirfarandi atriði:

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

Prepamarkmið í skólasundi fyrir 5. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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.

Nemandi

- taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s.
 - stöðugu en rólegu sundi í ákveðinn tíma
 - boðsundsleikjum
 - boltaleikjum
- þjálfist í 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
 - stöðvaþjálfun á sundstað
- taki þátt í umræðu um mikilvægi góðrar tækni sundtaka

Félagsproski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

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 stöðvápjálfun
- þjálfist í fjölbreyttum samvinnuverkefnum, s.s.
 - hópleikjum
 - boltaleikjum
 - bóðsundsleikjum
- fái upplýsingar um möguleika til frekari sundiðkunar hjá íþróttafélögum
- leysi af hendi verkefni sem ná til
 - sköpunar
 - samvinnu
 - upplifunar
 - eftirvæntingar

Vitsmunaproski

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 féлага í grunnri laug og syndi síðan með hann um 5 m að bakka til baka
- þjálfist í að detta í vatni 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

Líkamsþroski

Fagurþroski

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

Nemandi

- taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamspól, s.s.
 - stöðugu sundi í ákveðinn tíma
 - boðsundsæfingum
- taki þátt í sundþjálfun til að sýnda ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka
 - 25 m bringusundi, þar sem timalágmark er 35,0 sek.
- þjálfist í að sýnda a.m.k. 200 m bringusund, viðstöðulaust
- þjálfist í að sýnda a.m.k. 15 m björgunarsund með skólabaksundsfótatökum
- 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 stöðvþjálfun á sundstað

Félagsproski

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

Vitsmunaproski

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 sundtaka
- læri og þjálfist í helstu atriðum sem snúa að björgun úr vatni

Prepamarkmið í skólasundi fyrir 7. bekk

Skynþroski Hreyfiþroski

Líkamsþroski Fagurþroski

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*
- fái þjálfun í helstu undirstöðuatriðum sundknattleiks
- þjálfist í sundleikfimi og sundfimi
- tileinki sér helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni
- ljúki námsati í sundi fyrir 7. bekk og geti talist syndur, sjá nánar áfangamarkmið fyrir 7. bekk

Nemandi

- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamsþol, s.s.að
 - auka vegalengd sem synt er um 25 m í hverjum tíma
 - synda 10x25 m með ýmsum sundaðferðum
- taki þátt í æfingum og leikjum sem efla
 - kraft, hraða og viðbragð
 - samhæfingu og nýtni sundtaka
- taki þátt í sundþjálfun til að synda ákveðnar vegalengdir innan ákveðinna tímamarka
 - 50 m bringusund þar sem tímalágmark er 74,0 sek.
 - 25 m skriðsund þar sem tímalágmark er 32,0 sek.
 - 300 m bringusund þar sem markmiðið er að geta synt vegalengdina innan 10 mínútna
- þjálfist í 15 m björgunarsundi með jafningja, beita skal skólabaksundsfótatökum
- taki þátt í stöðvapjálfun á sundstað

Félagsproski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi

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

Vitsmunaproski

Nemandi

- taki þátt í umræðu um mikilvægi sunds sem líkams- og heilsuræktar
- læri helsta orðaforða skóla-sunds
- 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

Áfangamarkmið í skólasundi við lok 10. bekkjar

Á unglíngastigi skal lögð áhersla á þátt upplífunar 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

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

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.

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: 55,0 sek.
 - stúlkur: 58,0 sek.
 - tímatöku í 50 m baksundi þar sem tímalágmark er fyrir
 - drengi: 65,0 sek.
 - stúlkur: 68,0 sek.
 - tímatöku í 25 m flugsundi þar sem tímalágmark er fyrir
 - drengi: 31,0 sek.
 - stúlkur: 33,0 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

einnig auka vægi sundþjálfunar þar sem efling þrekbátta 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.

Félagsproski

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

Vitsmunaproski

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

Dæmi um útfærslu námsmats í skólasundi við áfangamarkmið 10. bekkjar

Skynþroski

Hreyfiproski

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:

Hreyfifærni og útfærsla (sundstill) 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.

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, nemendur velja 2 atriði af 4:

- 100 m bringusund, tímalágmark
 - drengir: 2 mín. 15 sek.
 - stúlkur: 2 mín. 20 sek.
- 50 m skriðsund, tímalágmark
 - drengir: 55,0 sek.
 - stúlkur: 58,0 sek.
- 50 m baksund, tímalágmark
 - drengir: 65,0 sek.
 - stúlkur: 68,0 sek.
- 25 m flugsundi, tímalágmark
 - drengir: 31,0 sek.
 - stúlkur: 33,0 sek.
- Þolsund
 - Nemandi ljúki við að synda a.m.k. 600 m bringusund á innan við 20 mínútum

Félagsþroski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Vitsmunaprofski

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

Mat nemenda á eigin liðan 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

Sjá dæmi um námsmat í skólaíþróttum



Prepamarkmið í skólasundi fyrir 8. bekk

Skynþroski
Hreyfiproski

Líkamsþroski
Fagurþroski

Nemandi

- bæti tækni í helstu sund-
aðferðum, s.s.
 - bringusundi
 - skriðsundi
 - baksundi
- kynnist ýmsum möguleikum til
sundiþrótta
- nái tókum 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 mismun-
andi 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.

Nemandi

- taki þátt í æfingum og leikjum
sem efla líkamsþol, s.s. að
 - auka vegalengd sem synt
er um 50 m í hverjum tíma
 - synda 10x50 m með
ýmsum sundaðferðum
- taki þátt í æfingum og leikjum
sem efla
 - kraft, hraða og viðbragð
 - samhæfingu og nýtni sund-
taka
 - liðleika og hreyfanleika
- taki þátt í sundþjálfun til að
synda ákveðnar vegalengdir
innan ákveðinna tímamarka
 - 50 m bringusund þar sem
tímalágmark er 67,0 sek.
 - 25 m skriðsund, þar sem
tímalágmark er 30,0 sek.
- taki þátt í 400 m þolsundi þar
sem markmiðið er að geta synt
vegalengdina viðstöðulaust
með frjálsum sundaðferðum
- þjálfist í að geta troðið mar-
vaða í a.m.k. eina mínútu
- læri að nýta sér umhverfi sund-
staðar til líkams- og heilsu-
ræktar
- taki þátt í ýmsum aðferðum við
þjálfun og kennslu, s.s.
 - stöðvaþjálfun í vatni
 - hringþjálfun
 - hraðaleik

Félagsproski

Tilfinningaþroski

Siðgæðisþroski

Nemandi

- þjálfist í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á hópvinnu 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 félaga eða félögum hvatningu

Vitsmunaproski

Nemandi

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

Prepamarkmið í skólasundi fyrir 9. bekk

Skynþroski

Hreyfiþroski

Líkamsþroski

Fagurþroski

Nemandi

- viðhaldi sundfærni sinni með tiliti til breyttrar líkamsbyggingar
- kynnist og nái grundvallarfærni í ýmsum möguleikum sund-íþróttum, s.s.
 - flugsundi með og án hjálpartækja
 - skriðsundi og snúningum við bakka
 - baksundi og snúningum
- nái tókum á nákvæmri útfærslu í 75 m þrisundi
 - 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 markvaða, afklæðast á sundi og synda til baka sömu vegalengd

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 timalágmark er fyrir
 - drengi: 2 mín. 20 sek.
 - stúlkur: 2 mín. 25 sek.
 - 50 m skriðsund þar sem timalágmark er fyrir
 - drengi: 60,0 sek.
 - stúlkur: 62,0 sek.
 - 25 m baksund þar sem timalágmark er fyrir
 - drengi: 32,0 sek.
 - stúlkur: 34,0 sek.
- þjálfist í að geta synt 500 m viðstöðulaust með frjálsum aðferðum



Félagsproski

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

Vitsmunaproski

Nemandi

- læri helstu reglur sundiþróttar 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



Líkamsþroski Fagurþroski

Nemandi

- viðhaldi sundfærni sinni með til-
liti til breyttrar líkamsbyggingar
- nái tókum á ýmsum möguleik-
um sundiþróttá, s.s.
 - flugsundi með og án hjál-
p-artækja
 - skriðsundi og snúningum
við bakka
 - baksundi og snúningum
- nái tókum á nákvæmri útfærslu í
 - 50 m bringusundi
 - 12 m kafsundi
- nái tókum á nákvæmri útfærslu
í 8 m kafsundi
- þjálfist enn frekar í fjölbreyttum
samsettum hreyfingum arma
og fóta með mismunandi
útfærslu
- fái 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,
björgunarvegaleind 25 m

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: 65 mín. 15 sek.
 - stúlkur: 2 mín. 20 sek.
 - 50 m skriðsund þar sem
tímalágmark er fyrir
 - drengi: 55,0 sek.
 - stúlkur: 58,0 sek.
 - 50 m baksund þar sem
tímalágmark er fyrir
 - drengi: 65,0 sek.
 - stúlkur: 68,0 sek.
 - 25 m flugsund þar sem
tímalágmark er fyrir
 - drengi: 31,0 sek.
 - stúlkur: 33,0 sek.
- þjálfist í að geta synt 600 m
viðstöðulaust innan 20 mínútna
með frjálsum aðferðum



Félagsproski

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
- fái tækifæri til að styrkja sjálfsmynd sína með jákvæðri upplifun af sundiðkun og heilsurækt

Vitsmunaprofski

Nemandi

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