### Íþróttir

**Markmið:**

* Auka hreyfigetu nemenda til aukinna tækniæfinga, efla jafnvægi og stöðuskyn nemenda. Taktur, samhæfing, líkamsvitund og úthald nemenda aukist. Félagsþroski og vinátta í leik eflist.
* Lögð áhersla á að efla afkastagetu og hreyfifærni nemenda. Þol, styrkur og liðleiki aukist.
* Mikil áhersla verður lögð á leiki sem stuðla að samvinnu nemenda, að samvinna verði nemendum eiginleg og sjálfsögð.
* Reynt verður að hafa viðfangsefnin þannig að allir ráði við þau óháð getu þeirra og þroska og þannig að ýta undir jákvæða sjálfsmynd nemenda.
* Áhersla verður lögð á að öllum nemendum líði sem best í tímum.
* Í íþróttatímum verður fjölbreytt verkefnaval í samræmi við Aðalnámskrá grunnskóla til að nemendur fái útrás fyrir hreyfiþörf sína

**Viðfangsefni:**

* Hvers konar leikir, einnig stöðvaþjálfun þar sem hver nemandi getur notað kunnáttu og hraða.
* Léttar líkams- og snerpuæfingar.
* Einfaldar spennu og slökunaræfingar og ýmsir knattleikir með einföldu sniði.
* Samsettar æfingar sem reyna á fimi, kraft, úthald og tæknikunnáttu.

### Sund 5. bekkur

### Markmið:

* Aukin færni í hverju sundi fyrir sig.
* Meira þol og meiri hraði.

**Nemendur nái tökum á.**

* 75 metra bringusundi
* 25 metra skólabaksundi
* 25 metra skriðsundi
* 12 metra baksundi
* Stungu af bakka
* Að sækja hlut á 1 til 2 metra dýpi eftir þriggja metra kafsund
* Að troða marvaða í 20 – 30 sekúndur
* 10 metra flugsundsfótatökum, með eða án hjálpartækja

**Námsmat í sundi og íþróttum:**

* Nemendur taka engin próf í íþróttum sem metin eru til einkunnar.
* Mikið er lagt upp úr virkni í tímum
* Að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara.
* Gefin er skrifleg umsögn í íþróttum í lok skólaársins.
* Nemendur taka V. stig í sundi.

### Sund 6. bekkur

**Markmið:**

* Aukin færni í hverju sundi fyrir sig.
* Meira þol og meiri hraði.
* Meiri áhersla á undirstöðuæfingar í tækni sundsins.

**Nemendur nái tökum á.**

* 200 metra viðstöðulausu bringusundi
* 50 metra skólabaksundi
* 25 metra skriðsundi
* 25 metra baksundi
* 25 metra bringusundi á tíma lágmark 35,0 sek
* 15 metra björgunarsundi ( skólabaksundsfótatök )
* 8 metra kafsundi
* 10 metra flugsundi með eða án hjálpartækja

**Námsmat í sundi og íþróttum:**

* Nemendur taka engin próf í íþróttum sem metin eru til einkunnar.
* Mikið er lagt upp úr virkni í tímum
* Að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara.
* Gefin er skrifleg umsögn í íþróttum í lok skólaársins.
* Nemendur taka VI. stig í sundi.

### Sund í 7. bekk

**Markmið:**

* Markmið sundkennslu er aukin færni í hverju sundi fyrir sig.
* Meira þol og meiri hraði.
* Meiri áhersla á undirstöðuæfingar í tækni sundsins.

**Nemendur nái tökum á:**

* 300 metra bringusundi undir 10 mínútum
* 50 metra skólabaksundi, stílsundi
* 15 metra björgunarsundi með jafningja
* 8 metra kafsundi, stílsundi
* 50 metra bringusundi eða 25 metra skriðsundi á tíma ( val nemenda )
* helstu atriðum björgunar úr vatni

**Námsmat í sundi og íþróttum:**

* Nemendur taka íþróttapróf að vori sem metið er til einkunnar.
* Mikið er lagt upp úr virkni í tímum
* Að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara.
* Nemendur taka VII. stig í sundi.