|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vikan** | **Hæfniviðmið** | **Viðfangsefni** | **Námsefni** | **Námsmat** |
| **31. ágúst** | Hæfniviðmið í skólahreysti:   * Þrek og tækni * Mætt vel og á réttum tíma og fylgt fyrirmælum. * Kunna skil á hvíldar-, þjálfunar- og hámarkspúlsi og kunna að taka púls. * Geta mælt hlauphraða sinn og snerpu með mismunandi prófum. Samhæfing, hreyfifærni * Sýnt háttvísi í leik og kann að taka sigri og ósigri. Virkni líkamans: * Nemendur læra að setja upp hreystibraut og fá að spreyta sig í brautinni. * Nemendur æfa sig í að fara í gegnum hreystibrautina á sem skemmstum tíma | Megináhersla er lögð á styrktar- og þrekæfingar þar sem nemendur fá að kynnast á fjölbreyttum æfingum til að bæta líkamsþrek sitt. Einnig munu nemendur fá fræðslu um þjálfunaraðferðir og helstu hugtök sem notuð eru við þjálfun á þoli og styrk. Smám saman verða teknar inn æfingar sem líkjast því sem keppt er í í Skólahreysti og stefnt að þátttöku í þeirri keppni. | Netið og verkefni frá kennara | Námsmat verður byggt á þátttöku og virkni. |