



Námsgrein: Íslenska 7. bekkur

Vikurstundir: 4

Kennari: Magni Þór Óskarsson

Samstarfsfólk: Ingvi Rafn Ingvason

Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
23.8-25.8	Getur átt góð samskipti og sýnt tillitsemi og virðingu	Samvirkt nám	Ýmsir námsleikir og hópefli sem kenna samskipti, virðingu og hvernig má ná góðum árangri í samskiptum, samstarfi og námi	
27.8.8-22.9	- Getur átt góð samskipti og sýnt tillitsemi og virðingu. - Nýtur lestrar á efni að eigin vali í kennslustundum, t.d. skáldsögur, fræðibækur, tímarit, teiknimyndasögur o.fl. - Kynnist mismunandi textum og vinnur verkefni þeim tengdum, s.s. ljóðum, örsögum og stuttum textum - Þjálfar helstu stafsetningarreglur, s.s. y-reglur, n/nn, stofn, -an, steinsregluna o.fl. - Fær þjálfun í að skrifa stutta texta, s.s. útdrátt	Undirbúningur fyrir samræmd próf. Yndislestur hópvinna	Flökkuskinna Söguskinna Gömul samræmd próf Efni frá kennara Yndislestrarbók	10% ritun 10% stafsetning
25.9-20.10	- Nýtur lestrar á efni að eigin vali í kennslustundum, t.d. skáldsögur, fræðibækur, tímarit, teiknimyndasögur o.fl. - Eykur lestrarhraða, t.d. í gegnum lestrarátak - stuttum textum. - Upprifjun á orðflokkunum, no, so, lo, - Þjálfist í frjálsi ritun	Miðstýrt lestrarverkefni Yndislestur Umræður Innlögn Einstaklings- og	Yndislestrarbækur, textar og verkefni í Lestu nú Flökkuskinna kafli 1-3 Söguskinna kafli 5 Samræmd próf, undirbúningur.	10% lesskilningur 20% lestrarsprettur Verkefni úr Flökkuskinnu 15%



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
		samvinna	Efni frá kennara	
23.10-10.11	- Getur átt góð samskipti og sýnt tillitsemi og virðingu - Nýtur lestrar á efni að eigin vali í kennslustundum, t.d. skáldsögur, fræðibækur, tímarit, teiknimyndasögur o.fl. - Kynnist mismunandi textum og vinnur verkefni þeim tengdum, s.s. ljóðum, örsögum og stuttum textum. - Þjálfar helstu stafsetningarreglur, s.s. y-reglur, n/nn, stofn, -an, steinsregluna o.fl.	Stöðvavinna- hringekja Yndislestur hópvinna	- Efni frá kennara - Yndislestrarbók	10% þátttaka í hringekju
10.11- 17.11	- Þekkir persónufornöfn, spurnarfornöfn og eignarfornöfn og notkun þeirra í texta. - Þekkir mun á beinni og óbeinni ræðu. - Kann að finna stofn nafnorða og lýsingarorða. - Vinni með orðtök og málshætti	Yndislestur Innlögn Umræður Einstaklings- og samvinna	Yndislestrarbækur Málrækt 3 Ítarefni frá kennurum Tölvur	Verkefni úr Söguskinu 15% 5% heimalestur 5% vinnusemi í tímum


Námsgrein: Stærðfræði 7.bekkur
Vikurstundir: 3
Kennari : Guðríður Sveinsdóttir
Samstarfsfólk:
Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
28.ágúst – 5.október	Tölur - Getur brotið upp í sætiskerfið tölur allt að 10 milljónum með þremur aukastöfum. - Getur unnið með negatívar/neikvæðar og pósitívar/jákvæðar tölur í samlagningu og frádrætti. - Getur leyst dæmi sem innihalda sviga. - Getur borið saman stærð tugabrota með allt að 4 aukastöfum - Þjálfast í hugareikningi með tugabrot. - Geti námundað tölur að öllum sætum - Geti notað samlagningu og frádrátt með tugabrotum. - Kunni margföldunartöflur frá 1 – 10.	- Fyrstu 3 vikurnar vinna nemendur ákveðinn verkefni í hverjum tíma í þörum. - Seinni tvær vikurnar er lotuseðill en með uppbroti á fimmtudögum.	- Stika 3 a nem. Bls. 4 – 35 - Stika 3 a æf. í heimanámi. - Valin verkefni úr samræmdu prófunum. - Margföldunarpróf	- Kaflapróf 25% - Vinna í tímum 10% - Heimanám 10% - Vinnubrögð 5%
9.-27.okt	Tölfræði - Getur gert tölfræðilegar kannanir. - Getur teiknað og lesið úr súluriti, skífuriti og línuriti. - Getur fundið tíðasta gildi, miðgildi og meðaltal. - Getur skráð líkur sem almenn brot.	Unnið í hópum að verkefnum frá kennara með mismuandi afurðum.	Stuðst við Stiku 3 a nemendabók.	- Samstarf í hópavinnu 10% - Kynningar 10% - Heimaverkefni 15%
30.okt – 17.nóv	Margföldun og deiling - Skilur muninn á frumtölum og samsettum tölum. - Getur leyst margföldunardæmi þar sem margfaldaðar eru saman tveggja og þriggja stafa tölur. - Getur leyst deilingardæmi með öfugri margföldun.	Unnið einstaklingslega í lotu.	Stika 3a nem. Bls. 72 - 79	- Heimanám 10% - Vinna í tímum 5% - Vinnubrögð 5%


Námsgrein: Enska 7. bekkur
Vikurstundir: 2
Kennari: Magni Þór Óskarsson
Samstarfsfólk:
Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	Hlustun: - Getur hlustað á stutt raunveruleg samtöl og svarað spurningum. Lesskilningur: - Getur lesið texta ítarlega og fundið í honum upplýsingar fyrir verkefnavinnu. Samskipti: - Getur í aðalatriðum sagt frá því sem hann hefur lesið eða séð. Frásögn: - Getur sagt frá áhugamálum og helstu athöfnum. Ritun: - Fær þjálfun í myndun reglulegrar og óreglulegrar fleirtölu nafnorða.	- Glósur - Samræður - Ritun - Verkefni úr les- og vinnubók. - Hlustun - Einstaklingsvinn a - Paravinna - Hópavinna	- Enskar málfræðiæfingar A. - Action les- og vinnubók. - Orðabækur. - Google translate. - Verkefni tengd stjörnuþám og spádómum og tenging þeirra við íslenska menningu.	Verkefni úr Fortune-telling kafla (15%) Verkefni úr Lifestyle kafla (15%) Málfræðibók (30%) Verkefni úr léttlestrarbók (25%) Hlustun (10%) Þáttaka, hegðun og vinnusemi (5%)
	Hlustun: - Hlustar á einfalda söngtexta og fyllir inn í eyður. Lesskilningur: - Þjálfast í lestri léttlestrarbóka og myndasagna og eykur þar með orðaforða sinn. Samskipti: - Þjálfast í framburði á t.d –ed endingum og	- Glósur - Samræður - Ritun - Verkefni úr les- og vinnubók. - Hlustun - Einstaklingsvinn	- Enskar málfræðiæfingar A. - Action les- og vinnubók. - Orðabækur. - Google translate. - Léttlestrarbækur - Verkefni tengd íþróttum og	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	þekki til áherslu í orðum. Frásögn: - Fái þjálfun í að segja frá bók sem hefur verið lesin eða kvikmynd sem horft hefur verið á. Ritun: - Fær þjálfun í að skrifað rétt samfelldan texta eftir fyrirmælum og fyrirmyndum. - Getur notað algengustu tengiorð og greinarmerki. - Vinnur áfram með helstu málfræðireglur, s.s. beygingu sagna og tíðir sagna.	a - Paravinna - Hópavinna	lífsstíl.	


Námsgrein: Danska – 7. bekkur (árg. 2005)
Vikurstundir: 2
Kennari: Hólmfríður J. Lúðvíksdóttir
Samstarfsfólk: Ingibjörg María Ingvadóttir, Ingvi Rafn Ingvason
Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
24. ágúst – 8. sept.	- Viðfangsefni: Danskt mál og menning Að heilsa og kynna sig Tölurnar 1-10 - Markmið: Að nemendur; - öðlist jákvætt viðhorf gagnvart dönskunámi - veldi fyrir sér tilgangi náms í dönsku - þekki landfræðilega legu Danmerkur, íbúafjölda og staðsetningu á Fjóni, Sjálandi og Jótlandi - geti greint frá heiti höfuðborgar og fjölda íbúa hennar - geti kynnt sig og greint frá aldri, nafni og búsetu - geti strikað undir orð í stuttum texta sem líkjast orðum í íslensku - þekki tölurnar 1-10 á dönsku.	Samvinnunám Þankahríð (brainstorming) Samræður Samtalsæfingar Hlustunaræfingar Skapandi verkefni Leikir	- Start lesbók bls. 3-5, verkefnabók bls. 3-8. - Ýmis gögn frá kennara	- Símatsönn: Áhugi og virkni 50% 5-6 verkefni 50% - Verkefni um tölur 5% - Verkefni um kosti



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
				dönskunáms 10%
11. sept. – 29. sept.	- Viðfangsefni: Líkaminn minn – Min krop - Markmið: Að nemendur; - læri helstu orð tengd andliti og líkama - læri nokkrar sagnir tengdar skynfærum og hreyfingu - læri að tjá sig um algenga líkamlega kvilla.	Samvinnunám Spil og leikir Samtalsæfingar Hlustunaræfingar Skapandi verkefni	- Start lesbók bls. 6-11 verkefnabók bls. 9-19. - Ítarefni frá kennara	Verkefni um líkamann 10%
2. okt. – 20. okt.	- Viðfangsefni: Kvikmynd Spurnarfornöfn Setningamyndun - Markmið: Að nemendur; - þjálfist í að hlusta eftir og tileinka sér orðaforða í töluðu máli - geti notað einfaldan orðaforða við setningamyndun - þekki helstu spurnarfornöfn.	Hlustun og áhorf	- Danska kvikmyndin Max Pinlig - Spurnarfornöfn og setningamyndun – verkefni - Start lesbók	Verkefni úr Max Pinlig, spurnarfornöfnum og setningamyndun 10%



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
23. okt. – 17. nóv.	- Viðfangsefni: Föt og litir – Tøj og farver Dagarnir – Dagene Tölurnar 11-20 - Markmið: Að nemendur; - læri grunnorðaförða um föt - læri helstu liti - geti lýst eigin fötum og annarra - þekki orð um helstu fylgihluti - skilji þegar talað er um föt og liti á dönsku - læri daganöfnin á dönsku - þekki tölurnar 11-20 á dönsku.	Samvinnunám Samtalsæfingar Hlustunaræfingar Skapandi verkefni Leikir	- Start lesbók bls. 12-18 - verkefnabók bls. 20-31 - Ítarefni frá kennara	- Verkefni um föt og liti 10% - Verkefni um tölurnar 11-20 og dagana 5%
	Vetrarönn hefst 20. nóv.			


Námsgrein: Náttúrufræði
Vikurstundir: 2
Kennari: Guðrún Anna Óskarsdóttir
Samstarfsfólk: Ingvi Rafn Ingvason
Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Verkefni/Námsefni	Kennsluhættir	Mat á námsþætti/afurð
28. ágúst – 8. sept	Geta til aðgerða Nemandi getur greint og sagt frá hvernig tækninotkun og sjálfvirkni getur aukið eða dregið úr lífsgæðum íbúa og umhverfi þeirra. Nemandi getur greint þarfir fólks í nánasta umhverfi sínu og tjáð hugmyndir sínar um lausnir.	- Auðvitað heimilið - Bls. 4 - 8	Innlögn frá kennara Hópavinna Samvinna Einstaklingsvinna	- Vinnusemi – símat öll önnin - Verkefnavinna - Tímaverkefni
11. sept – 2.9 sept	Nýsköpun og hagnýting þekkingar Nemandi getur fjallað um þekktar tækninýjungar eða	- Auðvitað heimilið - Bls. 9 – 15 - Efnisheimurinn - Valið efni frá kennara	Innlögn frá kennara Einstaklingsvinna	- Vinnusemi – símat öll önnin - Verkefnavinna - Tímaverkefni
2. okt – 20. okt	vísindauppgötvanir og áhrif þeirra á atvinnuhætti og mannlíf í heimabyggð, umhverfi og náttúru. Nemandi getur unnið	- Auðvitað heimilið - Bls. 16 - 21	Innlögn frá kennara Hópavinna	- Vinnusemi – símat öll önnin - Verkefnavinna - Tímaverkefni
23. okt – 17. nóv	undir leiðsögn í hópi eftir áætlun við að hanna hlut eða verkefni.	- Auðvitað heimilið - Bls. 22 – 31 - Efnisheimurinn - Valið efni frá kennara	Innlögn frá kennara Hópavinna Einstaklingsvinna	- Vinnusemi – símat öll önnin - Verkefnavinna - Tímaverkefni
	Gildi og hlutverk vísinda og tækni Nemandi geti lesið og skrifað um hugtök í náttúruvísindum. Nemandi geti útskýrt áhrif tækni og vísinda á lífi fólks. Nemandi getur			



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Verkefni/Námsefni	Kennsluhættir	Mat á námsþætti/afurð
	beitt þekkingu og vinnubrögðum úr náttúrfæði í öðrum námsgreinum. • Vinnubrögð og færni Nemandi getur framkvæmt og útskýrt einfaldar athuganir úti og inni. Nemandi getur útskýrt texta um náttúruvísindi sér til gagns og farið eftir einföldum, munnlegum og skriflegum leiðbeiningum. Nemandi getur beitt vísindalegum vinnubrögðum við öflun einfaldra upplýsinga innan náttúruvísinda og útskýrt ferlið. Nemandi getur kannað áreiðanleika heimilda með því að nota bækur, netið og aðrar upplýsingaveitur. Nemandi getur sett fram og rætt niðurstöður athugana á skýran og skipulegan hátt. Nemandi getur hlustað á, metið og rætt hugmyndir annarra. • Heilbrigði umhverfisins Nemandi getur útskýrt þjónustu sem náttúrulegir ferlar veita. Nemandi getur gert grein fyrir og nefnt dæmi um efnabreytingar og hamskipti.			


Námsgrein: Samfélagsfræði 7. bekkur
Vikurstundir: 1
Kennari: Magni Þór Óskarsson
Samstarfsfólk:
Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
23. – 8. september	-Að nemandi geti: -Skýrt tengsl samfélags, náttúru, trúar og lífsviðhorfa fyrir og nú. - Fylgt ferli orsaka og afleiðinga af gerðum manna og bent á leiðir til úrbóta.	KVL Gagnvirkur lestur Fyrirlestrar	Sögueyjan 2. hefti Ýmislegt efni frá kennara	Verkefni um siðaskiptin (15%)
11. – 22. september	- Aflað sér, metið og hagnýtt upplýsingar um menningar- og samfélagsmálefni í margvíslegum gögnum og miðlum. -Notað mikilvæg hugtök til að fjalla um menningar- og samfélagsmálefni.	KVL Gagnvirkur lestur Fyrirlestrar		Verkefni um menningu og menntun (15%)
25. – 6. október	- Greint samhengi heimabyggðar við umhverfi, sögu, menningu og félagsstarf. - Metið heimildir og ólík sjónarhorn í umfjöllun um sögu og samtíð.	KVL Gagnvirkur lestur Fyrirlestrar		Verkefni um bændasamfélagið (15%)
9.-20. október	- Velt fyrir sér ýmsum þáttum sem sagan hefur mótað af, svo sem umhverfi, samfélagsskipulagi og þjóðfélagshreyfingum. - Lýst einkennum og þróun íslensks þjóðfélags og tekið dæmi um mikilvæga áhrifaþætti.	KVL Gagnvirkur lestur Fyrirlestrar		Verkefni um sjálfstæðisbaráttuna (15%)



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
23. – 3. nóvember	- Greint hvernig sagan birtist í textum og munum, hefðum og minningum.	KVL Gagnvirkur lestur Fyrirlestrar		Verkefni um endalok bændasamfélagsins (15%)
6. – 17. nóvember		KVL Gagnvirkur lestur Fyrirlestrar		Vinnueinkunn (10%) Sjálfsmat (5%)


Námsgrein: Lífsleikni 7.-8. bekkur

Vikurstundir:

Kennari

Samstarfsfólk:

Yfirlit

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1.-5. vika		➤ Stjórnendur fara inn í bekki og fara yfir skólareglur. ➤ Umsjónarkennarar sjá um að fara í hina þættina með nemendum.	➤ Skólareglur ➤ Y – spjald – Drauma kennslustundin. ➤ Bekkjarsáttmáli ➤ Viðurlög við broti á bekkjarsáttmála rædd og nemendum og foreldrum gerð grein fyrir ferlinu. ➤ Mitt og þitt hlutverk – starfslýsingar nemenda og starfsfólks.	➤ Skólareglur gerðar sýnilegar um skólann (sjónrænar að hluta til) ➤ Bekkjarsáttmáli hengdur upp í skólastofu og notaður sem agastjórnunartæki í kennslustundum. ➤ Mitt og þitt hlutverk hengt upp á viðeigandi staði.
6.-9. vika		➤ Kennarar fara yfir reglur bekkjarfunda.+ ➤ Eineltisteymi kynnir sig og eineltisáætlun Dalvíkurskóla.	➤ Farið yfir mikilvægi bekkjarfunda og markmið þeirra. Þeir eiga svo að vera 2 svar sinnum í mánuði hér eftir. ➤ Eineltisfræðsla ➤ Eineltishringurinn ➤ Mitt og þitt hlutverk-íþróttahús	➤ Eineltishringur hengdur upp í stofunni.



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
10.-13. vika		➤ Kennarar kynna fyrir nemendum þessi verkfæri. ➤ Gera verkfærin sýnileg í stofunni.	➤ Friðarborðið og/eða lausnahjólið (úr jákvæðum aga) ➤ VAL úr jákvæðum aga ➤ Sleikipinnaheilinn og/eða að hafa heilann í hendi sér úr jákvæðum aga. ➤ Bekkjarfundir ➤ Umræða um hreinlæti (íþr.kennarar)	➤ Friðarborðið og lausnahjólið gert sýnilegt fyrir nemendum.
14.-17. Vika Jólafrí		➤ Kennarar fara í Bílinn/Lífsvagninn með nemendum. ➤ Rifja upp efni síðustu mánaða. Áhersla lögð á sköpun og verklegar æfingar við upprifjun.	➤ Bílinn/Lífsvagninn – glærur á sameign. Unnið með Lífsvagninn þar sem nemendum er kennt að bera ábyrgð á eigin hegðun og líðan. Nemendur átta sig betur á því að þeir stjórna hegðun sinni og hvernig þeim líður. ➤ Efni síðustu þriggja mánaða rifjað upp ➤ Góðverkadagurinn. ➤ Bekkjarfundir.	
18.-21. vika		➤ Unnið með þarfirnar 5 og vinnan gerð sýnileg í stofunni. ➤ Nemendur föndra	➤ Þarfirnar 5 – nemendur læra að meta þarfir sínar með þarfagreiningarblaðinu. ➤ Nemendur læra mikilvægi þess að þekkja þarfir sínar og annarra.	➤ Þarfirnar gerðar sýnilegar í stofunni. ➤ Nemendur hengja upp á vegg form með sterkustu þörfinni og skrifa nafnið sitt eða setja mynd af sér á formið.



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
		þarfatáknin.	➤ Nemendur þarfagreina persónu úr sögubók. ➤ Bekkjarsáttmáli og mitt og þitt hlutverk rifjað upp. ➤ Bekkjarfundir	➤ Veggspjald um þarfagreiningu persónu úr sögubók.


Námsgrein og bekkur: 5. -

Vikustundir: 1 klst

Kennari: Ása-Heiðar-Harpa

Samstarfsfólk:

Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 1	Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.	Leikir og útihlaup	Upphitun: hlaupa hring(i) á íþróttavellinum. Ein króna, stórfiskur, krókódill, stórt skip lítið skip, þriðji hleypur...	Virgni metin Alhliða hreyfifærni. Þol, sprettir.
Vika 2	Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.	Þol og úthald	Hlaup/skokk/ganga 20 mín hlaup.	Virgni metin
Vika 3	Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið og tekið ákvarðanir á þeim grunni.	Frjálsar Langstökk, boltakast/spjót kúluvarp	Upphitun: Skokka, drillur, sprettir Langst. Stokkið af svæði. Boltakast: kasta á milli, kast úr kyrrstöðu og með atrennu. ATH! Kenna öryggisatriði í kastgreinum	Sjálfstæði í vinnubrögðum metin
Vika 4	Gert hreyfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	Fótboltagolf	Skipt í holl og 9 holur spilaðar. Tveir saman með einn bolta, skipst á að skjóta. Tveir með tvo bolta.	Sjálfstæði í vinnubrögðum metin



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 5	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframtviðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Rattleikur	Teningaratleikur a la Helena	Samvinna metin
Vika 6	Gert hreyfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	Fótbolti og Fótboltagolf fyrir þá sem ekki vilja í fótbolta	Upphitun : Reka bolta, senda á milli, skjóta á mark. Skipt í lið og spilað.	Virkni metin
Vika 7	Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsþrótt.	Skotboltaleikir	Frelsari, fangelsisleikur og höfðingi.....sá sem nær bolta tekur skotið, bannað að rétta öðrum.	Færni virkni
Vika 8	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.	Piptest, liðleikapróf og hlaupaleikir.	Próf Ostakjallarinn	Þol og hraðaúthald
Vika 9	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframtviðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Handbolti Byrja á mælingum: armbeygjur, stökk, dýfur o.fl (Skrá í exelskjál	Tækniæfingar með bolta. Henda á milli, dripla, kasta og grípa, hraðaupphlaup, skot á mark frá ýmsum stöðum. Skipta í lið og spilað.	Boltafærni/virkni



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 10	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframtviðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Handbolti Byrja á mælingum: armbeygjur, stökk, dýfur o.fl (Skrá í exelskjal)	Tækniæfingar með bolta. Henda á milli, dripla, kasta og grípa, hraðaupphlaup, skot á mark frá ýmsum stöðum. Skipta í lið og spilað. Vetrarfrí 27. október Skipulagsdagur 28. október	Boltafærni/virkni
Vika 11	Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	Fimleikar	Æfingar á dýnu, stökk, klifur, hringir.	Samhæfing og færni
Vika 12	Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur og farið eftir þeim í hópíþrótt.	Körfubolti	Upphitun: boltaæfingar Skipt í lið og spilað með kistur, haldið á fötum/körfum. Einnig spilað á körfur.	Boltafærni/virkni
Vika 13	Sýnt leikni. Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert hreyfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	Tækni og öndun Kenna armbeygjur og láta nemendur dæma hvort þær séu gerðar rétt.	Setja upp braut, nemendur hjálpa til við að dæma.	Mælingar/samvinna
Vika 14	Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.	Hástökk Skrá á blað Fleiri mælingar ef tími er.	Upphitun: hlaup og hopp. Stökkva yfir teygjúsíla. Leikur	Færni
Vika 15	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframtviðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Sparkó	Skipt í lið og spilað.	Virkni



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 16	Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert hreyfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.	Ísjakahlaup	Ákveðin uppsetning í sal.	Þol, snerpa, útsjónasemi
Vika 17	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframtviðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Leikir	Tóbías í turninum og fl.	Virkni og samvinna


Námsgrein og bekkur: Sund 5.- 10. bekkur

Vikustundir:

Kennari: Ása-Heiðar

Samstarfsfólk:

Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 1	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. Félagslegir þættir -sýnt virðingu og góða framkomu, Heilsa og efling þekkingar -gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis og mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun, Öryggis og skipulagsreglur -áttað sig á mikilvægi öryggis- og umgengnisregla	Farið yfir reglur íþróttamiðstöðvar og kennara. Meta stöðu nemenda. Leikur.	Bringu-, skóla-, skrið- og bak-, og flugsund.	Tækni og virkni metin.
Vika 2	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á loftháð þol, styrk og stöðugleika útlíma og bols, -gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, -sýnt leikni í nokkrum mismunandi sundgreinum, -synt viðstöðulaust baksund og skriðsund Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun,	Bringu-, skrið-, skóla-, bak-, og flugsund	Fótatök með flá. Hendur með M-kút	Tækni og virkni metin.



Tími	Viðfangsefni og hæfnivíðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
	-tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,			
Vika 3	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, Heilsa og efling þekkingar -nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíamarkmið	Tímatökur,	25m skrið, 50m skrið og 50m bringa. Með eða án stungu.	Tímatökur
Vika 4	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á loftháð þol, -gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika -gert flóknar samsettar æfingar -synt viðstöðulaust kafsund Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun, -nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíamarkmið Öryggis og skipulagsreglur -bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.	Bringusund, marvaði, kafsund. Klára tímatökur ef þarf.	Upphitun: stungur með Bringa: Fótatök með flá. Hendur með M-kút. Marvaði: Með flá, halda í fangi og sitja á henni og taka hendur. Kafsundsþrautir.	Tækni og virkni metin.
Vika 5	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika -gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og	Bringusund,	Upphitun: baksund yfir, stunga, skrið til baka. 15 min stanslaus bringa. Kafa eftir peningum.	Tækni og virkni metin.



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
	samhæfingu,			
Vika 6	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols, -synt viðstöðulaust skriðsund auk þess að stinga sér af bakka. Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun, -tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,	Skriðsund með froskalappir. Flugsundsþrautir	Upphitun: skólabak yfir, stunga, bringa til baka. Froskalappir Skriðsund-fætur á öllum hliðum, flá önnur hönd yfir hin til baka, öndun. Skriðsund. Flugþrautir: ormur á maga og baki. Þrautir án froskalappa.	Tækni og virkni metin.
Vika 7	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols, -gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, -sýnt leikni í nokkrum mismunandi sundgreinum, -synt viðstöðulaust skriðsund og gert kafsundstak auk þess að stinga sér af bakka. Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun,	Skriðsund án froskalappa. Snúningar, stungur og rennsli.	Upphitun: bringusund. Skriðsund: Hraðabreytingar. Synda hægt rautt (á línu) svo hratt. Hratt hálfa leið og svo hægt. Snúningur. Stunga og rennsli.	Tækni og virkni metin.



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 8	Félagslegir þættir -sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti -rætt líkamsvitund Öryggis og skipulagsreglur -gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. -beitt helstu atriðum skyndihjálp, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.	Skólabak Björgunarsund Leysitök Marvaði	Upphitun:Skriðsund og bringa. Skólabak: Flá fætur, M-kútur hendur, skólabak. Björgun: Ganga með félag. Synda með bolta. Synda með jafningja.	Virgni og tækni í björgun.
Vika 9	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun,	Flugsund /froskalappir	Upph: skólab yfir og stunga skrið til baka. Flugfætur allar hliðar, hendur niðri og seilingu. Flugfætur, skriðhendur. Flá önur í einu. 1,1,2. Flugsund.	Tækni og virkni metin.
Vika 10	Félagslegir þættir -sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti -skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, -rætt líkamsvitund og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.	Sundbolti	Skipta í lið og spila	Tækni og virkni metin.



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 11	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika, lipurð og samhæfingu, -synt viðstöðulaust baksund auk þess að stinga sér af bakka.	Baksund/ froskalappir	Upph: Val 150 m. með stungu. Bakfætur og hendur í seilingu. Bakfætur og snúningur í öxlum. 15x fætur og snúningur í öxlum. Baksund og áhersla á sunning í öxlum.	Tækni og virkni metin.
Vika 12	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á loftháð þol, styrk og stöðugleika, lipurð og samhæfingu, -synt viðstöðulaust baksund, Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun, -tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu, -nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíamarkmið	Flugsund Baksund	Upph: 150 m. hafmey og ormur til skiptis. Flá: ormur yfir og bakfætur til baka. M-kútur og hendur. Flug og bak. Köfunarkeppni.	Annaskipti: Færni, viðhorf og hegðun metin. Umsögn
Vika 13	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert ýmsar ólíkar æfingar -gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum Félagslegir þættir -sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft	Stöðvapjálfun	1. Stunga og spretta að miðju. 2. Bombur af pali. 3. Snúningar og spyrna frá.	Virkni



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
	jákvæð og árangursrík samskipti -skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur,		4. Kafa eftir lóðum. 5. Baksunds start og ormur út.	
Vika 14	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á þol, styrk og stöðugleika, lipurð og samhæfingu, Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun,	Skriðsund og skólabaksund	Upph: 100 m. frjálst. Synda c.a. 300 m. skrið(hægt hálfa og spretta svo) og 300 m. skólabak. Enda á leikjum.	Tækni og virkni metin.
Vika 15	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á þol, styrk og stöðugleika, lipurð og samhæfingu, Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun,	Bringusund og baksund	Upph: Kafsund og stungur. Synda 300 m. í hvoru. Synda hratt í byrjun hálfa og svo hægt. Handstöðukeppni	Tækni og virkni metin.
Vika 16	Líkamsvitund, leikni og afkastageta -gert æfingar sem reyna á þol, styrk og stöðugleika, lipurð og samhæfingu, Heilsa og efling þekkingar -notað hugtök sem tengjast sundiðkun,	Flugsund / froskalappir	Upph: Bringusund. Flugfætur og skriðhendur. Flugfætur og bringuhendur. Flugsund. Pottur	Tækni og virkni metin.



Tími	Viðfangsefni og hæfniviðmið	Námsefni og verkefni	Kennsluhættir	Mat/afurð
Vika 17	Félagslegir þættir -sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti -skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, -rætt líkamsvitund og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. Öryggis og skipulagsreglur -gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla.	Frjálst	Áhöld og tæki laugar í boði.	Tækni og virkni metin.

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á Namfus.is undir flípanum Verkefnabók.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.