

Skólaíþróttir

Námsþáttur	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gert æfingar sem reyna á þol. ○ Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. ○ Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu (punktur 3 og 4). ○ Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. ○ Tekið þátt í stöðluðum prófum. ○ Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólábaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálparkæja stuttar vegalengdir. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Getur tekið þátt í ýmsum leikjum sem reyna á þol. • Lærir ýmsa úti og inni leiki. • Tekur þátt í ýmsum boltaleikjum. • Getur farið í kaf. • Getur tekið þátt í ýmsum leikjum í vatni. • Getur synt bringusund. 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur gert æfingar sem reyna á þol. • Getur kastað og gripið bolta. • Geta kafað eftir hlut. • Gerir ýmsar æfingar sem reyna á samhæfingu (s.s. sprellíkarl, víxlhopp o.fl.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur framkvæmt ýmsar jafnvægisæfingar. • Getur dripplað bolta og skotið á mark/körfu. • Getur sippað af öryggi. • Sýnir góða boltafærni. • Getur stungið upp á og skipulagt leiki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer í leiki og hlaup á ójöfnu undirlagi. • Getur framkvæmt jafnvægisæfingar með hæðabreytingu. • Spilar boltaleiki. • Getur skotið á mark/körfu. • Lærir undirstöðuatríði í blaki (fingurslag, fleyg). • Getur haldið flugu á lofti með badmintonspaða. • Getur synt skriðsund.

Félagslegir þættir	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> ○ Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa leikjum. ○ Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. ○ Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Getur unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa leikjum. • Getur farið eftir fyrirmælum. • Getur farið eftir einföldum leikreglum. • Getur gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund. • Þekkir einkastaði líkamans. • Lærir að gera ekki lítið úr öðrum, þó að einstaklingurinn skeri sig á einhvern hátt úr hópnum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Áttar sig á hversu miklu máli skiptir að hreyfa sig til að líða vel á sál og líkama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur farið eftir leikreglum. 	
Heilsa og efling þekkingar	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> ○ Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. ○ Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. ○ Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. ○ Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. ○ Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. ○ Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. ○ Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. ○ Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. ○ Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Getur útskýrt líkamlegan mun á kynjum. • Áttar sig á hugtökunum upphitun, hvíld, teygjur. • Getur tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • Getur gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • Getur tekið þátt í útivist. • Getur klætt sig eftir veðri. 		<ul style="list-style-type: none"> • Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttaiðkun. • Þekkir heiti helstu líkamshluta. • Áttar sig á helstu hugtökum í tengslum við íþróttaiðkun. • Tekur þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • Getur búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Getur ratað um skólahverfi sitt og þekkir helstu göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 	
Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105):			
	<ul style="list-style-type: none"> ○ farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Getur farið eftir umgengisreglum í íþróttahúsinu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur farið eftir skipulagsreglum í íþróttahúsinu. • Getur farið eftir fyrirmælum kennara og haldið ró sinni, ef óhapp ber að. 		<ul style="list-style-type: none"> • Getur farið eftir öryggisreglum í íþróttahúsinu.