

Skólaþróttir 1.- 4. bekkur

Námsþáttur	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 4. bekkjar:</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. • 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 sporðök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir. 			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Lærir nokkra leiki úti sem inni, hlaup (inni /úti). • Þjálfar kollhnís, klifur (í rimlum), sveiflur (í köðlum) og jafnvægi. • Lærir dansa: stoppdans, tvistdans, húsið mitt • Þjálfar að sippa, húlla, fríska, langstökk án atrenu, stökk af bretti og trampólíni. • Æfir sig að sparka, kasta, grípa og drippla. Setuskotbolti og klósettskotbolti kenndir. • Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. • Ræður við öndun inn/út x 10, flot á bringu baki, að ganga 	<ul style="list-style-type: none"> • Lærir nokkra leiki og reglur þeirra, hlaup (úti/inni). • Æfir aftur á bak kollhnís, handahlaup, sveiflur í apastiga og köðlum og jafnvægisæfingar. • Lærir dansa: partýpolki og ásadans. • Sippar, húllar, stekkur langstökk með atrennu, fer kollhnís af bretti og trampólíni. • Getur sent og tekið á móti bolta (hendur og fætur). Lærir leikina dodgeball og kóngulóarskotbolti. • Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. • Ræður við marglyttuflot, 10 m 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer í leiki og hlaup. • Ræður við höfuðstöðu, að hanga í apastiga og sveifla sér, klifra í kaðli og að gera jafnvægisæfingar með einföldum hindrunum. • Gerir taktæfingar, • Sippar, reynir sig við hástökk, stekkur upp á eða yfir kistu af bretti/trampólíni. • Getur dripplað bolta og skotið á mark/körfu. • Lærir leikina Eggjastrið, Flaggadodgeball og Dodgeball. • Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. • Ræður við 10 m bringusund, 12 m skriðsund, 10 m 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer í leiki og hlaup á ójöfnu undirlagi. Úti og inni. • Æfir handstöðu, klifra og að hanga öfugt í köðlum og sveifla aftur og áfram, fara eftir öllum apastiganum, gerir jafnvægisæfingar með hæðabreytingum. • Fari í taktæfingar og einhverja dansa. • Sippar á öðrum fæti og afturábak, hleypur hindrunarhlaup, stekkur uppá og yfir kistu af bretti/trampólíni. • Spilar boltaleiki og skýtur á mark/körfu. • Lærir fingurslag og fleyg í blaki, að halda á lofti með

Skólaíþróttir 1.- 4. bekkur

	með andlit í kafi minnst 2,5 m, bringusundsfótatök, skriðsundsfótatök.	bringusund með eða án flá. <ul style="list-style-type: none"> • 10 m skólabaksundsfótatök með flá, spyrnu frá bakka og að lágmarki 2,5 m rennsli, getur stungið sér úr sitjandi stöðu, syndir 10 m skriðsund, kafar eftir hlut á 1 m dýpi. 	skólabaksund með eða án hjálpartækja, 12 m baksundsfótatök, að kafa eftir hlut á 1,3 m dýpi, að stinga sér úr kropstöðu en ekki í dýpsta hluta laugar og prufa að fara í tímatöku: 12 m skriðsund.	badmintonspaða. Læri höfðingjaleik, flaggaleik, finnskan hafnabolta. <ul style="list-style-type: none"> • Prófar að taka Píptest yfir 7,5 er mjög gott. Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm =til fyrirmyndar. • Ræður við 12 m bringusund, 12 m skriðsund, 12 m skólabaksund, 12 m baksundsfótatök en mega vera með flá, getur kafað eftir hlut á 1,5 m dýpi, stungið sér úr kropstöðu á dýpinu og reyni sig við tímatöku: Velja um 25m skrið eða bringu.
Félagslegir þættir	Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 4. bekkjar: <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"> • Fær fræðslu á mikilvægi þess að kunna að vinna og tapa. • Sýnt jákvætt viðhorf og þátttöku í því sem er tekið fyrir. Læri að vera hluti af hóp. • Læri inn á skipulag í íþróttamiðstöð. Hvenær koma á inn og 	<ul style="list-style-type: none"> • Fær fræðslu um mikilvægi samvinnu og að ræða um það sem vel gengur og það sem betur mætti fara þegar í leik eða keppni er farið. • Sýni jákvætt viðhorf og þátttöku í því sem tekið er fyrir. • Læri meira með hverju 	<ul style="list-style-type: none"> • Læri að hvetja alla, sama á hvorn veginn leikurinn eða keppnin fer. • Öðlist/viðhaldi áhuga og jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar. • Kann orðið á það skipulag sem farið er eftir í skólaíþróttum og að fara eftir reglum 	<ul style="list-style-type: none"> • Öðlist/Viðhaldi áhuga og jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar. • Kann orðið vel á það skipulag sem farið er eftir í skólaíþróttum og að fara eftir reglum leikja, bæði hvað varðar einstaklings og hópa. • Sýni jákvætt viðhorf og

Skólaípróttir 1.- 4. bekkur

	<p>hvar fót og annar búnaður á að vera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kynnist því skipulagi sem farið er eftir í skólaípróttum og reglum leikja. • Fær fræðslu um hvað líkamsvitund er og einkastaðir líkamans. Umgengni um klósett og búningaöstöðu rædd. 	<p>árinu á það skipulag sem farið er eftir í skólaípróttum og reglum leikja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fær fræðslu um hvað skiptir miklu máli að hreyfa sig til að líða vel á sál og líkama. • Lærir að gera ekki lítið úr öðrum, þó að einstaklingurinn skeri sig á einhvern hátt úr hópnum og virði getumun samnemenda sinna. 	<p>leikja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fær fræðslu um hvað skiptir miklu máli að hreyfa sig til að líða vel á sál og líkama • Lærir að gera ekki lítið úr öðrum, þó að einstaklingurinn skeri sig á einhvern hátt úr hópnum og virði getumun samnemenda sinna. • Læri á skipulag í áhaldageymslum og hjálpi til við uppstillingar og frágang. 	<p>þátttöku í öllu sem tekið er fyrir í tímunum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fær fræðslu um hvað skiptir miklu máli að hreyfa sig til að líða vel á sál og líkama. • Lærir að gera ekki lítið úr öðrum, þó að einstaklingurinn skeri sig á einhvern hátt úr hópnum og virði getumun samnemenda sinna. • Hjálpi til við uppstillingar og frágang í tímum.
Heilsa og efling þekkingar	<p>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 4. bekkjar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir og sundiðkun. • Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. • Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, ípróttum og líkamlegri áreynslu. • Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. • Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í ípróttum og heilsurækt og unnið að þeim. • Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi ípróttir. • 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"> • Fær reglulega fræðslu um mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir. • Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast ípróttaiðkun, 	<ul style="list-style-type: none"> • Fær reglulega fræðslu um mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir. • Fær útskýringar á mun á styrk/getu kynja og liðleika þeirra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir. • Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast ípróttaiðkun, jafnt og þétt aukið við 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur gert grein fyrir hvers vegna mikilvægt er að viðhafa hreinlæti í tengslum við ípróttir. • Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast ípróttaiðkun,

Skólaípróttir 1.- 4. bekkur

	<p>jafnt og þétt aukið við þau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. • Fær hvatningu til að líta jákvætt á mælingar í ípróttum og liðleikapróf og nýta það í að bæta sig. • Fær hvatningu til að kynna sér á netinu ýmsar ípróttagreinar t.d. skoða sunndaðferðir og fimleikamyndbönd. • Er reglulega í leikjum sem krefjast grunnþekkingar á talningu og mælingum. • Tekur þátt í æfingum og íslenskum leikjum sem fara stigvaxandi ár frá ári út frá erfiðleika og þroskaviðmiði. • Fær fræðslu um mikilvægi þess að haga klæðnaði eftir veðri, þegar þau koma gangandi í ípróttamiðstöð og til að takast á við daginn í útiveru. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fær útskýringu á helstu hugtökum sem tengjast ípróttaiðkun, jafnt og þétt aukið við þau. • Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. • Fær hvatningu til að líta jákvætt á mælingar í ípróttum og liðleikaprófið og nýta það í að bæta sig. • Fær hvatningu til að kynna sér á netinu það sem farið var í í kennslustund. • Aðstoðar við mælingar í tímum. • Tekur þátt í íslenskum leikjum úti, að vori til og hausti. • Fær fræðslu um mikilvægi þess að taka þátt í útivist og að haga klæðnaði eftir veðri. • Fer í gönguferðir og leiki í sínu nærumhverfi og fær þannig betra skyn á skólaumhverfið. • Fær útivist í kennslustundum að hausti og vori 	<p>þau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. • Fær hvatningu til að líta jákvætt á alla hreyfingu og að æfa utan skóla. • Fær hvatningu til að kynna sér á netinu ýmsar sundgreinar og ípróttagreinar. • Aðstoðar við tímatöku í tímum. • Tekur þátt í æfingum og íslenskum leikjum sem fara fram innan dyra sem utan. • Fær fræðslu um mikilvægi þess að taka þátt í útivist og að haga klæðnaði eftir veðri. • Fer í gönguferðir og leiki í sínu nærumhverfi og fær þannig betra skyn á skólaumhverfið. Útivist í kennslustundum að hausti og vori. 	<p>jafnt og þétt aukið við þau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fær útskýringar í tímum um heiti líkamshluta, magn- og afstöðuhugtök og einnig um hreyfingar líkamans. • Fær hvatningu til að líta jákvætt á alla hreyfingu og æfa utan skóla. • Fær hvatningu til að kynna sér á netinu ípróttir og sund • Tekur virkan þátt í að aðstoða við talningu og mælingu. • Tekur þátt í æfingum og íslenskum leikjum sem fara stigvaxandi ár frá ári út frá erfiðleika og þroskaviðmiði. • Fær fræðslu um mikilvægi þess að taka þátt í útivist og að haga klæðnaði eftir veðri. Fer í gönguferðir og leiki í sínu nærumhverfi og fær þannig betra skyn á skólaumhverfi sitt. Fær útivist í kennslustundum að hausti og vori.
--	--	--	---	---

Skólaþróttir 1.- 4. bekkur

<p>Öryggis og skipulagsreglur</p>	<p>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 4. bekkjar:</p> <ul style="list-style-type: none"> farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 			
<p>Nemandi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað. Farið yfir öryggisatriði. 	<ul style="list-style-type: none"> Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað. Farið yfir öryggisatriði. 	<ul style="list-style-type: none"> Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað. Farið er yfir öryggisatriði í íþróttahúsi og sundlaug. 	<ul style="list-style-type: none"> Getur farið eftir reglum íþróttahúss og sundlaugar hvað umgengni- og samskipti varðar við starfsfólk og hvert annað. Farið yfir öryggisatriði í íþróttahúsi og sundlaug.