

| <b>Hæfniviðmið</b><br><b>Nemandi getur:</b>   | <b>Leiðir að</b><br><b>hæfniviðmiðum/kennari</b>   | <b>Leiðir að</b><br><b>hæfniviðmiðum/nemandi</b>  | <b>Námsmat</b>   |
|---|--|---|--|
| <p>Við lok skólaárs getur nemandi:</p> <p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b><br/>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. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. Tekið þátt í stöðluðum prófum.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b><br/>Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gera sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b><br/>Notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað</p> | <p>Taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og nærumhverfi. Æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð. Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir. Æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun. Leikir sem efla leikni, útsjónarsemi og þol. Mælingar og stöðluð próf.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b><br/>Taka þátt í æfingum sem efla sjálfstraust og viljastyrk. Ýmsar keppnir. Tjái skoðun sína á æfingum og leikjum</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b><br/>Umræður um markmið æfinga og leikja. Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans. Fræðsla um markmið æfinga og leikja. Útivera, ratleikir og fleira.</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b><br/>Þjálfun í að þvo sér, þurrka, klæða sig, ganga frá fötum og handklæði. Þjálfist að fara eftir merkjum kennara í leikjum. Aðstoða við að ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt.</p> | <p><b>Virgni og vinnusemi, símat.</b><br/>Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knatttækni.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b><br/>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b><br/>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b><br/>Virðing, símat</p> | <p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>um skólahverfi sitt og þekkt göngu og hjólaleiðir í nærumhverfi. Skýrt mikilvægi hreinlætis við íþróttir. Útskýrt líkamlegan mun á kynjum. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b><br/>Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum íþróttahúss og brugðist við óhöppum.</p> | <p>Umræður um markmið æfinga, leikja og verkefnum um gildi hreyfinga. Fái fræðslu og þjálfun í réttri líkamsbeitingu. Skyndihjálp.</p> |  |  |
|---|--|--|--|