



Íþróttir 1. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 1. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p> <p>Félagslegir þættir Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Útskýrt líkamlegan mun á kynjum.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahús og brugðist við óhöppum.</p>	<p>Æfingar með ýmis áhöld eins og gjarðir, sippuband og bolta Stöðvar og áhaldabrautir Boltaleikir, hlaupa og viðbragðsleikir Gólfæfingar, hlaup, stökk, sveiflur og klifur</p> <p>Félagslegir þættir Fjölbreyttir leikir sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta.</p> <p>Tjái skoðun sína á æfingum og leikjum.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur Þjálfun í að þvo sér, þurrka, klæða sig, ganga frá fötum og handklæði. Þjálfist að fara eftir merkjum kennara í leikjum.</p>	<p>Virkni og vinnusemi, símat. Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knattækni</p> <p>Félagslegir þættir Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Öryggis – og skipulagsreglur Virðing, símat</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p>