



Íþróttir 3. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 3. bekkjar getur nemandi:</p> <p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á þol.</p> <p>Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.</p> <p>Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</p> <p>Tekið þátt í stöðluðum prófum.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir,</p> <p>Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu og hjólaleiðir í nærumhverfi.</p>	<p>Taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og nærumhverfi.</p> <p>Æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð.</p> <p>Boltaleikir, hlaupa og viðbragðsleikir.</p> <p>Æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Taka þátt í æfingum sem efla sjálfstraust og viljastyrk.</p> <p>Tjái skoðun sína á æfingum og leikjum</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Umræður um markmið æfinga og leikja.</p> <p>Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans.</p> <p>Útivera, ratleikir og fleira.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Þjálfun í að þvo sér, þurrka, klæða sig, ganga frá fötum og handklæði.</p>	<p>Virkni og vinnusemi, símat.</p> <p>Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knattækni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Virðing, símat</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p>



<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahús og brugðist við óhöppum.</p>	<p>Þjálfist að fara eftir merkjum kennara í leikjum.</p>		
---	--	--	--