



Íþróttir 4. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 4. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta. 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. Félagslegir þættir 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>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. Félagslegir þættir Æfingar sem efla sjálfstraust og viljastyrk. Ýmsar keppnir. Heilsa og efling þekkingar Fræðsla um umhirðu líkamans. Fræðsla um markmið æfinga og leikja. Útivera, ratleikir og fleira. Öryggis- og skipulagsreglur Aðstoða við að ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt.</p>	<p>Virgni og vinnusemi , símat. Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knatttækni. Félagslegir þættir Virðing , viðleitni og viðhorf, símat Heilsu og efling þekkingar Virðing , viðleitni og viðhorf, símat Öryggis- og skipulagsreglur Virðing, símat</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p>



<p>Heilsa og efling þekkingar Skýrt mikilvægi hreinlætis 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 í nærumhverfi.</p> <p>Öryggis – skipulagsreglur Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahús 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>		
--	--	--	--