

## Líkamsvitund, leikni og afkastageta

| 1.bekkur                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. bekkur                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3. bekkur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4. bekkur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5. bekkur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert grunnæfingar sem reyna á þol</li> <li>• Gert grunnæfingar sem reyna á stöðujafnvægi</li> <li>• Grunnfærni í boltameðferð</li> <li>• Aðlögun í vatni</li> <li>• Grunnfærni í skrið- og baksundstökum</li> <li>• Þátttaka einföldum leikjum í vatni.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á þol</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi</li> <li>• grunnfærni í einföldum boltaleikjum</li> <li>• Tekið þátt leikjum í vatni</li> <li>• Skriðsund og baksund stutta vegalengd með eða án hjálpartækja.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á þol</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi</li> <li>• Sýnt grunnhreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Grunnfærni í einföldum boltaleikjum</li> <li>• Grunnfærni í bringsundstökum</li> <li>• Grunnfærni í skólabaksundstökum og köfun.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á þol</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á stöðu og hreyfijafnvægi</li> <li>• Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>• Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum</li> <li>• Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni</li> <li>• Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol</li> <li>• Geta gert einfaldar styrktaræfingar</li> <li>• Gert einfaldar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>• Grunnfærni í mismunandi íþróttagreinum</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li> <li>• Hafi grunnfærni í bringusundi, baksundi, skólabaksundi og skriðsundi án hjálpartækja.</li> </ul> |

## Líkamsvitund, leikni og afkastageta

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á þol</li> <li>Gert einfaldar styrktaræfingar og stöðugleikaæfingar bols</li> <li>Gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum</li> <li>Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek, hreysti, lipurð og samhæfingu</li> <li>Synt nær viðstöðulaust baksund, skriðsund, bringusund og skólabaksund án hjálpartækja.</li> </ul> | <b>7. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol</li> <li>Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> <li>Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum</li> <li>Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li> <li>Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka og sýnt grunnfærni í björgunarsundi.</li> </ul> | <b>8. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol og einfaldar loftfirrtar æfingar</li> <li>Gert æfingar sem reyna á úthald og styrk útlíma og bols</li> <li>Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd, sýnt úfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman</li> <li>Sýnt góða leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum</li> <li>Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti</li> <li>Viðstöðulaust bak-, bringu-, skrið- og skólabaksund auk björgunarsunds með jafningja.</li> </ul> | <b>9. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol</li> <li>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á neðan hámarksgetu og úthald hreyfingu</li> <li>Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, gert rytmitískar æfingar</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans</li> <li>Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti</li> <li>Sýnt leikni og synt viðstöðulaust með mismunandi aðferðum.</li> </ul> | <b>10. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol</li> <li>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu</li> <li>Gert liðleikaæfingar sem reyna hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmitískar æfingar og fylgt takti</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li> <li>Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringu-, skrið-, flug- og kafsundi og troðið marvaða.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Félagslegir þættir

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temji sér umgengnisreglur búningssklefa, íþróttahúss og sundlaugar</li><li>• Sýni samnemendum og kennurum virðingu</li><li>• Læri að vinna með öllum nemendum</li><li>• Fylgi fyrirmælum nokkuð vel og virða athyglismerkið.</li></ul> | <b>2. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temji sér jákvætt viðhorf til samnemenda þrátt fyrir ólíka getu</li><li>• Fylgi fyrirmælum vel</li><li>• Fari eftir leikreglum í einföldum leikjum</li><li>• Þekki tilgang hreyfingar og mikilvægi umburðalyndis.</li></ul> | <b>3. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temji sér jákvætt viðhorf og umburðalyndi gagnvart samnemendum</li><li>• Þekki tilfinningar sem fylgja þátttöku í íþróttum og leikjum</li><li>• Þekki orðið einelti og birtingu þess í íþróttatímum og búningssklefum.</li></ul> | <b>4. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum</li><li>• Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum</li><li>• Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</li></ul> | <b>5. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temji sér skilyrðislausa virðingu fyrir andstæðingum í leikjum</li><li>• Skilji vel mikilvægi reglna í leikjum og tengsl við daglegt líf og samfélag</li><li>• Tileinki sér jafnrétti í íþróttatímum, allir jafnir þrátt fyrir ólíka getu.</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Félagslegir þættir

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>6. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hafi stjórn á tilfinningum í leik og keppni. Temja sér hvetjandi framkomu gangvart samherjum</li> <li>• Skilji mikilvægi og tileinki sér jafnrétti í íþróttatímum og yfirfæri á samfélagið</li> <li>• Þekki mun á ofbeldi og snertingum í íþróttum.</li> </ul> | <p><b>7. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt haft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda</li> <li>• Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt</li> <li>• Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul> | <p><b>8. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér góða ástundun og sjálfsaga og sjálfstæð vinnubrögð</li> <li>• Rökrætt mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim í leik</li> <li>• Rökrætt mikilvægi jafnréttis og þekki afleiðingar eineltis.</li> </ul> | <p><b>9. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér sjálfstæð vinnubrögð og sjálfsaga og skilji mikilvægi mikilvægi þess í tengslum árangur í íþróttum</li> <li>• Skilji mismunandi áherslur í leikreglum til að ná fram ólíkum markmiðum, s.s. eftir aldri og þroska.</li> <li>• Þekki afleiðingar eineltis og afleiðingar ofbeldis.</li> </ul> | <p><b>10. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skili mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skili mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum</li> <li>• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt</li> <li>• Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Heilsa og efling þekkingar

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taki þátt í umræðu um umhirðu líkamans</li> <li>Tileinki sér bað- og umgengisreglur og hreinlæti að lokinni íþróttakennslu</li> <li>Læri helstu líkamsheiti s.s höfuð, bolur, brjóst og bak</li> <li>Læri helstu magn og afstöðu-hugtök s.s. fleiri-færri, lengri-styttri, hægri-vinstri</li> <li>Tileinki sér skipulagsform s.s. röð, lína, hringu og hóp</li> <li>Læri að bregast við fyrirmælum og merkjum kennara s.s. athyglismerki (klapp).</li> </ul> | <b>2.bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taki þátt í umræðu eða verkefni um gildi hreyfingar</li> <li>Læri að taka fram og ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt</li> <li>Þjálfist í leikrænum æfingum þar sem notuð eru helstu líkamsheiti s.s. höfuð, bolur og brjóst</li> <li>Þjálfist í að vinna magn- og afstöðuhugtök s.s. fleiri-færri, undir-yfir</li> <li>Fljót að tileinka sér skipulagsform eins og að mynda röð, línu, hring og hóp</li> <li>Læri að bregðast við fyrirmælum og tileinka sér leikreglur</li> <li>Tileinki sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum, s.s. að ganga frá fötum, ganga frá handklæði, þvo sér og þurrka.</li> </ul> | <b>3. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taki þátt í umræðu um markmið æfinga og leikja sem teknir eru fyrir í kennslunni</li> <li>Læri að taka fram og ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt.</li> <li>Þjálfist í leikrænum æfingum þar sem notuð eru helstu líkamsheiti s.s. höfuð, bolur og brjóst</li> <li>Þjálfist í æfingum og leikjum þar sem reynir á skilning á andstæðum hugtökum s.s. hratt-hægt, sterkur-veikur, stór - lítill, hátt - lágt</li> <li>Taki þátt í umræðu um hlutverk beinagrindar, vöðva, húðar, hjarta og lungna</li> <li>Læri að bregðast fljótt við fyrirmælum og tileinki sér settar reglur í leikjum</li> <li>Fræðist um viðbrögð við minniháttar meiðslum</li> <li>Fræðist um að beita líkamanum rétt.</li> </ul> | <b>4.bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li> <li>Útskýrt líkamlegan mun á kynjum</li> <li>Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga</li> <li>Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim</li> <li>Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir</li> <li>Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum</li> <li>Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum</li> <li>Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</li> </ul> | <b>5. bekkur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taki þátt í umræðu um gildi íþróttar fyrir sál og líkama</li> <li>Taki þátt í umræðu um svefn- og hvíldarþörf og næringu</li> <li>Öðlist þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþróttar</li> <li>Þekki heiti helstu hreyfinga eins og rétta og beygja, réttstaða, handstaða, hliðbeygja, bolvinda, bolbeygja, armbeygja og armréttar</li> <li>Taki þátt í útivist og íþróttum m.t.t. veðurs og fatnaðar</li> <li>Læri að hafa rétt við í leikjum og geti skorið úr ágreiningi ef upp kemur.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Heilsa og efling þekkingar

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>6. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taki þátt í umræðum um heilbrigðan lífstíl</li> <li>Taki þátt í umræðu um skaðsemi ávana- og fíkniefna og misnotkunar lyfja fyrir líkama og sál</li> <li>Öðlist þekkingu um áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi</li> <li>Taki þátt í umræðu um helstu breytingar kynþroskaára og áhrif þeirra á skyn- hreyfi og líkamsþroska</li> <li>Fræðist um mikilvægi hvíldar.</li> </ul> | <p><b>7. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðis lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li> <li>Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja</li> <li>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum</li> <li>Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu, nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim</li> <li>Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist</li> <li>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu</li> <li>Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum</li> <li>Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstaðna og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul> | <p><b>8. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fræðist um og tileinki sér rétta líkamsbeitingu í skóla og við vinnu</li> <li>Læri með hvaða æfingum og leikjum hægt sé að á markvissan hátt að efla hjarta og blóðrásarkerfi, starfsemi lungna,</li> <li>Tileinki sér öryggis- og umgegnisreglur á nýjum vettvangi</li> <li>Læri helstu hugtök ýmissa íþróttagreina</li> <li>Fái fræðslu og reynslu í notkun ýmiss konar útbúnaðar og klæðnaðar vegna útivistar.</li> </ul> | <p><b>9. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Öðlist víðtæka þekkingu á gildi heilbrigðra lífshátta, s.s. með tilliti til næringar- og orkuþarfa</li> <li>Öðlist grunnþekkingu á hugtökum þolþjálfunar s.s. þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls, loftháð þjálfun og loftfirrð þjálfun</li> <li>Læri helstu reglur og átti sig á leikfræði íþróttagreina</li> <li>Þjálfist í notkun tölvu og upplýsingatækni við skrásetningu æfingadagbókar fyrir eigin þjálfun í líkams- og heilsurækt.</li> </ul> | <p><b>10. bekkur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlegan og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans</li> <li>Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra</li> <li>Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum</li> <li>Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans</li> <li>Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa</li> <li>Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu</li> <li>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastaget</li> <li>Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði e. korti.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|