

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

1.bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur	5. bekkur
• Gert grunnæfingar sem reyna á þol • Gert grunnæfingar sem reyna á stöðujafnvægi • Grunnfærni í boltameðferð • Aðlögun í vatni • Grunnfærni í skrið- og baksundstökum • Þátttaka einföldum leikjum í vatni	• Gert æfingar sem reyna á þol • Gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi • grunnfærni í einföldum boltaleikjum • Tekið þátt leikjum í vatni • Skriðsund og baksund stuttavegalengd með eða án hjálpartækja	• Gert æfingar sem reyna á þol • Gert æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi • Sýnt grunnhreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Grunnfærni í einföldum boltaleikjum • Grunnfærni í bringsundstökum • Grunnfærni í skólabaksundstökum og köfun	• Gert æfingar sem reyna á þol • Gert æfingar sem reyna á stöðu og hreyfijafnvægi • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. • Tekið þátt í stöðluðum prófum • Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.	• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol • Geta gert einfaldar styrktaræfingar • Gert einfaldar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • Grunnfærni í mismunandi íþróttagreinum • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Hafi grunnfærni í bringusundi, baksundi, skólabaksundi og skriðsundi án hjálpartækja

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

6. bekkur - Gert æfingar sem reyna á þol - Gert einfaldar styrktaræfingar og stöðugleikaæfingar bols - Gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu - Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek, hreysti, lipurð og samhæfingu - Synt nær viðstöðulaust baksund, skriðsund, bringusund og skólabaksund án hjálpartækja.	7. bekkur - Gert æfingar sem reyna á loftháð þol - Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. - Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu - Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu - Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka og sýnt grunnfærni í björgunarsundi.	8. bekkur - Gert æfingar sem reyna á loftháð þol og einfaldar loftfirrtar æfingar - Gert æfingar sem reyna á úthald og styrk útlíma og bols. - Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd, sýnt úfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman. - Sýnt góða leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum - Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti. - Viðstöðulaust bak-, bringu-, skrið- og skólabaksund auk björgunarsunds með jafningja.	9. bekkur - Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol - Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á neðan hámarksgetu og úthald hreyfingu - Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, gert rytmitískar æfingar. - Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans. - Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti. - Sýnt leikni og synt viðstöðulaust með mism.aðferðum.	10. bekkur - Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol - Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu - Gert liðleikaæfingar sem reyna hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmitískar æfingar og fylgt takti - Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans - Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu - Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringu-, skrið-, flug- og kafsundi og troðið marvaða
--	---	--	---	---

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

FÉLAGSLEGIR ÞÆTTIR

1. bekkur • Temji sér umgengnisreglur búningssklefa, íþróttahúss og sundlaugar • Sýni samnemendum og kennurum virðingu • Læri að vinna með öllum nemendum • Fylgi fyrirmælum nokkuð vel og virða athyglismerkið	2. bekkur • Temji sér jákvætt viðhorf til samnemenda þrátt fyrir ólíka getu • Fylgi fyrirmælum vel • Fari eftir leikreglum í einföldum leikjum • Þekki tilgang hreyfingar og mikilvægi umburðalyndis.	3. bekkur • Temji sér jákvætt viðhorf og umburðalyndi gagnvart samnemendum • Þekki tilfinningar sem fylgja þátttöku í íþróttum og leikjum • Þekki orðið einelti og birtingu þess í íþróttatímum og búningssklefum.	4. bekkur • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum • Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans	5. bekkur • Temji sér skilyrðislausa virðingu fyrir andstæðingum í leikjum • Skilji vel mikilvægi reglna í leikjum og tengsl við daglegt líf og samfélag • Tileinki sér jafnrétti í íþróttatímum, allir jafnir þrátt fyrir ólíka getu
--	--	---	--	--

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

6. bekkur • Hafi stjórn á tilfinningum í leik og keppni. Temja sér hvetjandi framkomu gangvart samherjum. • Skilji mikilvægi og tileinki sér jafnrétti í íþróttatímum og yfirfæri á samfélagið • Þekki mun á ofbeldi og snertingum í íþróttum.	7. bekkur • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt haft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi	8. bekkur • Temji sér góða ástundun og sjálfsaga og sjálfstæð vinnubrögð. • Rökrætt mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim í leik. • Rökrætt mikilvægi jafnréttis og þekki afleiðingar eineltis	9. bekkur • Temji sér sjálfstæð vinnubrögð og sjálfsaga og skilji mikilvægi mikilvægi þess í tengslum árangur í íþróttum • Skilji mismunandi áherslur í leikreglum til að ná fram ólíkum markmiðum, s.s. eftir aldri og þroska. • Þekki afleiðingar eineltis og afleiðingar ofbeldis	10. bekkur • 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 • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt • Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi
---	---	--	---	---

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

Heilsa og efling þekkingar

1.bekkur	2.bekkur	3. bekkur	4.bekkur	5. bekkur
• Taki þátt í umræðu um umhirðu líkamans. • Tileinki sér bað- og umgengisreglur og hreinlæti að lokinni íþróttakennslu. • Læri helstu líkamsheiti s.s höfuð, bolur, brjóst og bak. • Læri helstu magn og afstöðu-hugtök s.s. fleiri-færri, lengri-styttri, hægri-vinstri. • Tileinki sér skipulagsform s.s. röð, lína, hringu og hóp. • Læri að bregast við fyrirmælum og merkjum kennara s.s. athyglismerki (klapp)	• Taki þátt í umræðu eða verkefni um gildi hreyfingar • Læri að taka fram og ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt. • Þjálfist í leikrænum æfingum þar sem notuð eru helstu líkamsheiti s.s. höfuð, bolur og brjóst. • Þjálfist í að vinna magn- og afstöðuhugtök s.s. fleiri-færri, undir-yfir. • Fljót að tileinka sér skipulagsform eins og að mynda röð, línu, hring og hóp. • Læri að bregðast við fyrirmælum og tileinka sér leikreglur. • Tileinki sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum, s.s. að ganga frá fötum, ganga frá handklæði, þvo sér og þurrka.	• Taki þátt í umræðu um markmið æfinga og leikja sem teknir eru fyrir í kennslunni • Læri að taka fram og ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt. • Þjálfist í leikrænum æfingum þar sem notuð eru helstu líkamsheiti s.s. höfuð, bolur og brjóst. • Þjálfist í æfingum og leikjum þar sem reynir á skilning á andstæðum hugtökum s.s. hratt-hægt, sterkur-veikur, stór - lítill, hátt - lágt. • Taki þátt í umræðu um hlutverk beinagrindar, vöðva, húðar, hjarta og lungna. • Læri að bregðast fljótt við fyrirmælum og tileinki sér settar reglur í leikjum. • Fræðist um viðbrögð við minniháttar meiðslum. • Fræðist um að beita líkamanum rétt.	• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum 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 nærumhverfis	• Taki þátt í umræðu um gildi íþróttar fyrir sól og líkama • Taki þátt í umræðu um svefn- og hvíldarþörf og næringu. • Öðlist þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþróttar. • Þekki heiti helstu hreyfinga eins og rétta og beygja, réttstaða, handstaða, hliðbeygja, bolvinda, bolbeygja, armbeygja og armrétta. • Taki þátt í útivist og íþróttum m.t.t. veðurs og fatnaðar. • Læri að hafa rétt við í leikjum og geti skorið úr ágreiningi ef upp kemur.

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

6. bekkur - Taki þátt í umræðum um heilbrigðan lífstíl - Taki þátt í umræðu um skaðsemi ávana- og fíkniefna og misnotkunar lyfja fyrir líkama og sál. - Öðlist þekkingu um áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi. - Taki þátt í umræðu um helstu breytingar kynþroskaára og áhrif þeirra á skyn- hreyfi og líkamsþroska. - Fræðist um mikivægi hvíldar.	7. bekkur - Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðis lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun - Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja - Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum - 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 - Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist - Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu - Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum - Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.	8. bekkur - Fræðist um og tileinki sér rétta líkamsbeitingu í skóla og við vinnu. - Læri með hvaða æfingum og leikjum hægt sé að á markvissan hátt að efla hjarta og blóðrásarkerfi, starfsemi lungna, - Tileinki sér öryggis- og umgegnisreglur á nýjum vettvangi - Læri helstu hugtök ýmissa íþróttagreina - Fái fræðslu og reynslu í notkun ýmiss konar útbúnaðar og klæðnaðar vegna útivistar.	9. bekkur - Öðlist víðtæka þekkingu á gildi heilbrigðra lífshátta, s.s. með tilliti til næringar- og orkubarfa. - Öðlist grunnþekkingu á hugtökum þolþjálfunar s.s. þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls, loftháð þjálfun og loftfirrð þjálfun. - Læri helstu reglur og átti sig á leikfræði íþróttagreina. - Þjálfist í notkun tölvu og upplýsingatækni við skrásetningu æfingadagbókar fyrir eigin þjálfun í líkams- og heilsurækt.	10. bekkur - Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlegan og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans - Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra - Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum - Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans - Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa - Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu - Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu - Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi - Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði e. korti
--	--	---	--	---

Hæfniviðmið í íþróttum og sundi í 1. - 10. bekk

Öryggis- og skipulagsreglur

1.-4. bekkur	5. – 7. bekkur.	8. – 10. bekkur
Farið eftir öryggis- skipulags- og umgengisreglum sundstaða og brugðist við óhöppum.	Gert grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.	Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisregla og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunnar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi.