

## A. Náms hæfniviðmið fyrir skólaíþróttir í 1.- 4. bekk

### Skólaíþróttir – NÁMSHÆFNIVIÐMIÐ 1.-4. BEKKUR

	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið þátt í einföldum hópleikjum sem reyna á þol</li> <li>• Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi</li> <li>• Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>• Tekið þátt í einfaldri stöðvafjálfun</li> <li>• Kafað, látið sig fljóta á kvið og baki, látið sig renna á vatninu, tekið þátt í einföldum sundleikjum, synt skriðsund með eða án hjálpartækja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið þátt í hópleikjum sem reyna á þol</li> <li>• Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi</li> <li>• Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>• Kafað, látið sig fljóta á kvið og baki, tekið þátt í einföldum sundleikjum, synt bringusund og skriðsund án hjálpartækja. Synt skólabaksund og baksund með hjálpartækjum stuttar vegalengdir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á þol</li> <li>• Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi 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 Synt 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 þol</li> <li>• Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi 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 Synt bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir</li> </ul>
Félagslegir þættir	Kynnast umhverfinu og fara eftir þeim reglum sem því fylgja. Læra að umgangast hvort annað í leik og starfi.	Læra að fara eftir reglum í leikjum og kynnast þeim tilfinningum sem fylgja því að vinna eða tapa. Læra að umgangast hvort annað í leik og starfi.	<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>	<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>
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilji mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun Útklýrt líkamlegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri hreyfingu</li> <li>• Þekkt heiti helstu líkamshluta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Útksýrt líkamlegan mun á kynjum</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• Þekkt heiti helstu líkamshluta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 hreyfina</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Útksýrt 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 hreyfina</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>
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags- og umhverfisreglum sundstaða og íþróttahúsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags- og umhverfisreglum sundstaða og íþróttahúsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags- og umhverfisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir öryggis-, skipulags- og umhverfisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>

## B. Lýsingar námsgreina innan námssviðsins skólaípróttir 1.- 4. bekk

### 1. bekkur

Námsgreinar	Námsþættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnþjálfun</li> <li>Grunnur að samhæfingu hreyfinga</li> <li>Vatnsleikir og æfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leikfimiáhöld</li> <li>Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir</li> <li>Korkur</li> <li>Núðlur</li> <li>Sökkhringir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Útileikfimi að hausti</li> <li>Leikir og hlaup</li> <li>Léttar æfingar</li> <li>Stöðvaþjálfun</li> <li>Innlagnir</li> <li>Leikir og æfingar í vatni</li> <li>Grunnatriði sundtaka</li> </ul>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfaldir hópleikir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Læra að vinna saman í hóp</li> </ul>
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heilsuvernd</li> <li>Hreinlæti</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Leiðbeina um almennt hreinlæti</li> </ul>
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum</li> </ul>

### 2. bekkur

Námsgreinar	Námsþættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnþjálfun</li> <li>Samhæfing hreyfinga</li> <li>Sund</li> <li>Vatnsleikir og æfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leikfimiáhöld</li> <li>Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir</li> <li>Korkur</li> <li>Núðlur</li> <li>Sökkhringir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Útileikfimi að hausti</li> <li>Leikir og hlaup</li> <li>Léttar æfingar</li> <li>Stöðvaþjálfun</li> <li>Innlagnir</li> <li>Leikir og æfingar í vatni</li> <li>Grunnatriði sundtaka</li> </ul>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hópleikir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Læra að vinna saman í hóp</li> </ul>
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heilsuvernd</li> <li>Hreinlæti</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Leiðbeina um almennt hreinlæti</li> </ul>
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum</li> </ul>

### 3. bekkur

Námsgreinar	Námsþættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grunnþjálfun</li> <li>• Samhæfing hreyfinga</li> <li>• Leikfimi</li> <li>• Leikir</li> <li>• Fimleikar</li> <li>• Frjálsar íþróttir</li> <li>• Sund</li> <li>• Vatnsleikir og æfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikfimiáhöld</li> <li>• Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir</li> <li>• Korkur</li> <li>• Núðlur</li> <li>• Sökkhringir</li> <li>• Blöðkur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Útileikfimi að hausti</li> <li>• Leikir og hlaup</li> <li>• Léttar æfingar</li> <li>• Stöðvaþjálfun</li> <li>• Innlagnir</li> <li>• Leikir og æfingar í vatni</li> <li>• Hafa náð tökum á bringusundi og skriðsundi með eða án hjálpartækja</li> </ul>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hópleikir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læra að vinna saman í hóp</li> </ul>
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heilsuvernd</li> <li>• Hreinlæti</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiðbeina um almennt hreinlæti</li> </ul>
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum</li> </ul>

### 4. bekkur

Námsgreinar	Námsþættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grunnþjálfun</li> <li>• Samhæfing hreyfinga</li> <li>• Leikfimi</li> <li>• Leikir</li> <li>• Fimleikar</li> <li>• Frjálsar íþróttir</li> <li>• Sund</li> <li>• Vatnsleikir og æfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikfimiáhöld</li> <li>• Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir</li> <li>• Korkur</li> <li>• Núðlur</li> <li>• Sökkhringir</li> <li>• Blöðkur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Útileikfimi að hausti</li> <li>• Leikir og hlaup</li> <li>• Léttar æfingar</li> <li>• Stöðvaþjálfun</li> <li>• Innlagnir</li> <li>• Leikir og æfingar í vatni</li> <li>• Hafa náð tökum á bringusundi og skriðsundi með eða án hjálpartækja</li> </ul>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hópleikir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læra að vinna saman í hóp</li> </ul>
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heilsuvernd</li> <li>• Hreinlæti</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiðbeina um almennt hreinlæti</li> </ul>
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum</li> </ul>

### C. A-D matskvarðalýsingar fyrir námshæfniviðmið í íslensku í 1.-4. bekk

BEKKIR	A	B	C	D
1. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
2. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
3. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
4. bekkur				