

A. Náms hæfniviðmið fyrir skólaíþróttir í 5.- 7. bekk

Skólaíþróttir – NÁMSHÆFNIVIÐMIÐ 5.-7. BEKKUR

	5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> 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 til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafað eftir hlut, auk þess að stinga sér af bakka 	<ul style="list-style-type: none"> 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 til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m, auk þess að stinga sér af bakka 	<ul style="list-style-type: none"> 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 til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m, auk þess að stinga sér af bakka
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í 	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í 	<ul style="list-style-type: none"> Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í

	<p>hóp og einstaklingsíþrótt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vera meðvituð um eigin líkama og getu 	<p>hóp og einstaklingsíþrótt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vera meðvituð um eigin líkama og getu 	<p>hóp og einstaklingsíþrótt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalýmindir í íþrótttaumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun • Nota hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði 	<ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun • Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja • Nota hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði 	<ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun • Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja • Nota 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 langtímamarkið 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

			<ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna á sund- og íþróttastöðum og brugðist við óhöppum 	Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni og brugðist við óhöppum	<ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið

B. Lýsingar námsgreina innan námssviðsins skólaípróttir 5.- 7. bekk

5. bekkur

Námsgreinar	Námsþættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimi Knattleikir Fimleikar Spaðaípróttir Frjálsar ípróttir Ýmsir leikir Styrktar og úthaldsæfingar Sund og björgun 	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimiáhöld Boltar Spaðar Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir Blöðkur Kork Smádót og hringir 	<ul style="list-style-type: none"> Útileikfimi á haustin Helstu ípróttagreinar kynntar inni í ípróttasal Sundleikir Læra að stinga sér Björgun Sundaðferðir
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> Hópleikir Samvinna Geta framfylgt reglum Lært að tapa og sigra 		<ul style="list-style-type: none"> Læra að vinna saman í hóp Læra að vinna saman í minni hópum
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> Heilsuvernd Hreinlæti 		<ul style="list-style-type: none"> Leiðbeina um almennt hreinlæti
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað 		<ul style="list-style-type: none"> Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í ípróttahúsum

6. bekkur

Námsgreinar	Námsþættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimi Knattleikir Fimleikar Spaðaípróttir Frjálsar ípróttir Ýmsir leikir Styrktar og úthaldsæfingar Sund og björgun 	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimiáhöld Boltar Spaðar Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir Blöðkur Kork Smádót og hringir 	<ul style="list-style-type: none"> Útileikfimi á haustin Helstu ípróttagreinar kynntar inni í ípróttasal Sundleikir Læra að stinga sér Björgun Sundaðferðir
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> Hópleikir Samvinna Geta framfylgt reglum 		<ul style="list-style-type: none"> Læra að vinna saman í hóp

	<ul style="list-style-type: none"> • Lært að tapa og sigra 		<ul style="list-style-type: none"> • Læra að vinna saman í minni hópum
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Heilsuvernd • Hreinlæti 		<ul style="list-style-type: none"> • Leiðbeina um almennt hreinlæti
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað 		<ul style="list-style-type: none"> • Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum

7. bekkur

Námsgreinar	Námspættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> • Leikfimi • Knattleikir • Fimleikar • Spaðaiþróttir • Frjálsar íþróttir • Ýmsir leikir • Styrktar og úthaldsæfingar • Sund og björgun 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikfimiáhöld • Boltar • Spaðar • Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir • Blöðkur • Kork • Smádót og hringir 	<ul style="list-style-type: none"> • Útileikfimi á haustin • Helstu íþróttagreinar kynntar inni í íþróttasal • Sundleikir • Læra að stinga sér • Björgun • Sundaðferðir
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> • Hópleikir • Samvinna • Geta framfylgt reglum • Lært að tapa og sigra 		<ul style="list-style-type: none"> • Læra að vinna saman í hóp • Læra að vinna saman í minni hópum
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Heilsuvernd • Hreinlæti 		<ul style="list-style-type: none"> • Leiðbeina um almennt hreinlæti • Upplýsa þau um mikilvægi almennrar heilsu
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • Geta fylgt reglum sem gilda á tilteknum stað 		<ul style="list-style-type: none"> • Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum

C. A-D matskvarðalýsingar fyrir námshæfniviðmið í íslensku í 5.-7. bekk

BEKKIR	A	B	C	D
5. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
6. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
7. bekkur				