

## Kársnesskóli

### Íþróttir – 3. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 3. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hreyfiþroski</li> <li>• samhæfing</li> <li>• hreyfifærni</li> <li>• leikir</li> <li>• boltaleikir</li> <li>• stöðvaþjálfun</li> <li>• útsjónarsemi</li> <li>• félagsfærni</li> <li>• tillitsemi</li> <li>• samkennd</li> <li>• samvinna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• æfingadót úr íþróttahúsi</li> <li>• leikvellir</li> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• boltar og keilur</li> <li>• leikir</li> <li>• keppnir</li> <li>• veggspjöld og myndir</li> <li>• göngustígar og opnir garðar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sýnikennsla</li> <li>• verklegar æfingar</li> <li>• innlagnir</li> <li>• umræður</li> <li>• keppnir</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• sjálfstæð vinnubrögð</li> <li>• hópvinna</li> <li>• leikir</li> <li>• æfingar</li> <li>• öruggt umhverfi</li> <li>• vettvangsferðir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók í Mentor</li> </ul>
<b>Félagslegir þættir</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• félagsþroski</li> <li>• líkamsþroski</li> <li>• tilfinningaþroski</li> <li>• samkennd</li> <li>• sjálfstraust</li> <li>• umburðalyndi</li> <li>• agi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• æfingadót úr íþróttahúsi</li> <li>• leikvellir</li> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• boltar og keilur</li> <li>• leikir</li> <li>• keppnir</li> <li>• veggspjöld og myndir</li> <li>• líkaminn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræða</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• hópavinna</li> <li>• leikir</li> <li>• sýnikennsla</li> </ul>	
<b>Heilsa og efling þekkingar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við íþróttaiðkun</li> <li>• útskýrt líkamlegan mun á kynjum</li> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu</li> <li>• þekkt heiti helstu líkamshluta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• félagsþroski</li> <li>• siðgæðisþroski</li> <li>• líkamsþroski</li> <li>• líkamsvitund</li> <li>• vöðvafræði</li> <li>• hreinlæti</li> <li>• líffærafræði</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• æfingadót úr íþróttahúsi</li> <li>• leikvellir</li> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• boltar og keilur</li> <li>• leikir</li> <li>• keppnir</li> <li>• veggspjöld og myndir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræða</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• hópavinna</li> <li>• leikir</li> <li>• sýnikennsla</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• þekkt heiti helstu magnhugtaka, 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 um 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 m.t.t. veðurs</li> <li>• ratað um skólahverfið sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rökhugsun</li> <li>• ratvísi</li> <li>• leikir</li> <li>• útivist</li> <li>• skólahverfið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• göngustígar og opnir garðar</li> </ul>		
<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir öryggis, skipulags- og umgengnisreglum íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• öryggisatriði</li> <li>• félagsþroski</li> <li>• agi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn</li> <li>• umræða</li> </ul>	