

Kársnesskóli

Íþróttir – 4. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 4. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á þol • gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi 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 	<ul style="list-style-type: none"> • hreyfiþroski • samhæfing • hreyfifærni • tækni • staðlaðar vegalengdir í hlaupi • líkamsvitund • sjálfstæð og persónuleg styrking • tækni • agi • tillitsemi 	<ul style="list-style-type: none"> • boltar og annað dót • leikvellir við skóla • nærumhverfi skólans 	<ul style="list-style-type: none"> • sýnikennsla • verklegar æfingar • innlagnir og umræður • leikir • keppnir • einstaklingsvinna • hópavinna • æfingar • tækniæfingar 	<ul style="list-style-type: none"> • mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók í Mentor
Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • félagsþroski • líkamsþroski • tilfinningaþroski • samkennd • sjálfstraust • umburðalyndi og agi 	<ul style="list-style-type: none"> • leikvellir við skóla • nærumhverfi skólans • boltar og annað dót 	<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræða • hópavinna • tækniæfingar • einstaklingsvinna • sjálfstæð vinnubrögð 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við íþróttaiðkun • útskýrt líkamlegan mun á kynjum • notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu • þekkt heiti helstu líkamshluta • þekkt heiti helstu magnhugtaka, afstöðuhugtaka og hreyfinga • sett sér einföld þjálfunarmarkmið í 	<ul style="list-style-type: none"> • hreinlæti • félagsþroski • líkamsþroski • líkamsvitund • vöðvafræði • leikir • útivist 	<ul style="list-style-type: none"> • veggspjöld og myndir • boltar og annað dót 	<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður • hópavinna • einstaklingsvinna 	

<p>Íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim</p> <ul style="list-style-type: none"> • sótt og unnið úr einföldum upplýsingum um 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 m.t.t. veðurs • ratað um skólahverfið sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis 				
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • farið eftir öryggis, skipulags- og umgengnisreglum íþróttahúsa og brugðist við óhöppum 	<ul style="list-style-type: none"> • framkoma • umgengni • ákvarðanatataka • rökhugsun • gagnrýnin hugsun • orsök, aðgerð og afleiðing • umhverfisfræði • forvarnir 		<ul style="list-style-type: none"> • innlögn • umræður 	