

## Kársnesskóli

### Íþróttir – 5. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 5. 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 loftháð þol</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li> <li>• gert æfingar sem reyna á lipurð og samhafingu</li> <li>• sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhafingu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sjálfbærni</li> <li>• næringarfræði</li> <li>• vöðvafræði</li> <li>• þrek</li> <li>• hlaup</li> <li>• líkamsvitund</li> <li>• sjálfsmynd</li> <li>• agi</li> <li>• tillitsemi</li> <li>• reglur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• kort</li> <li>• leikir</li> <li>• veggspjöld</li> <li>• myndir</li> <li>• leikvellir skólans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• æfingar</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• hópvinna</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>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur tapast eða vinnst</li> <li>• skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum</li> <li>• rætt um líkamsvitund og kynheilbrigði</li> <li>• tekið afstöðu gegn ofbeldi og einelti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samvinna</li> <li>• samkennd</li> <li>• félagsfærni</li> <li>• félagsþroski</li> <li>• leikreglur íþróttar og leikja</li> <li>• líkamsvitund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leikvellir skólans</li> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• kort</li> <li>• leikir</li> <li>• veggspjöld</li> <li>• myndir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlagnir</li> <li>• reglur í leikjum</li> <li>• reglur í íþróttum</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• æfingar</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• hópvinna</li> <li>• nemendur æfa reglur, tillitsemi, jákvætt viðhorf og samvinnu í knattleikjum og öðrum keppnisíþróttum</li> </ul>	
<b>Heilsa og efling þekkingar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér nokkra grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir</li> <li>• notað sum hugtök sem tengjast íþróttum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• næringarfræði</li> <li>• líkamsvitund</li> <li>• félagsfærni</li> <li>• siðgæðisþroski</li> <li>• líkamsþroski</li> <li>• vöðvafræði</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlagnir</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• æfingar</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• hópvinna</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sótt sér eitthvað af upplýsingar á netinu sem varðar íþróttir og útivist</li> <li>• notað mælieiningar í stöðluðum prófum</li> <li>• tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum</li> <li>• tekið þátt í útivist og ratað um nærumhverfi sitt</li> <li>• þekki hjóla og gönguleiðir í umhverfi sínu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hreinlæti</li> <li>• líffærafræði</li> <li>• rökhugsun</li> <li>• alhliða hreyfing</li> <li>• ratvísi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• leiðbeiningar um hreinlæti eftir íþróttir</li> <li>• leiðbeiningar um mataræði og áhrif þess á heilsu</li> </ul>	
<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna</li> <li>• brugðist við óhöppum farið eftir skipulagi sem sett eru fyrir hverju sinni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• framkoma</li> <li>• umgengni</li> <li>• samvinna</li> <li>• orsök, aðgerð og afleiðing</li> <li>• forvarnir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veggspjöld</li> <li>• myndir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innlagnir</li> <li>• umræður</li> <li>• sýnikennsla</li> <li>• reglur í íþróttum</li> <li>• farið yfir reglur í búningsklefum</li> </ul>	