

Kársnesskóli

Íþróttir – 1. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 1. 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 • leikir • hlaupaleikir • boltaleikir • liðleiki • teygjur • vöðvafræði 	<ul style="list-style-type: none"> • boltar • dýnur • kaðlar • hringir • rimlar • keilur • sippubönd • leikvellir við skólann • nærumhverfi skólans 	<ul style="list-style-type: none"> • sýnikennsla • verklegar æfingar • umræður • leikir • sjálfstæð vinnubrögð • hópavinna • einstaklingsvinna 	<ul style="list-style-type: none"> • virkni, framkoma, jafnvægi, samhæfing og úthald metið til einkunnar
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 	<ul style="list-style-type: none"> • félagsfærni • tjáning • félagsþroski • samkennd • samvinna 		<ul style="list-style-type: none"> • sýnikennsla • verklegar æfingar • umræður • leikir 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við íþróttaiðkun • notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu • þekkt heiti á nokkrum líkamshluta • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • almennt hreinlæti • hreyfifærni • líkaminn • agi • samvinna • samkennd • skapandi hugsun • samhæfing • hreyfiþroski • leikir • umferðareglur • útivist 		<ul style="list-style-type: none"> • sýnikennsla • umræða • leikir • verklegar æfingar 	

Öryggis- og skipulagsreglur <ul style="list-style-type: none">• farið eftir öryggis, skipulags- og umgengnisreglum íþróttahúsa og brugðist við óhöppum	<ul style="list-style-type: none">• reglur• umgengni		<ul style="list-style-type: none">• innlögn• umræða	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------	--