

## Skólaíþróttir

### 1. bekkur

#### Líkamsvitund, leikni og afkastageta:

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á þol í gegnum leiki.

Geti gert hreyfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi.

Geti tekið þátt í boltaleikjum sér til ánægju og yndisauka og eftt boltafærni.

Geti sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Taki stöðluð próf (MOT 4-6, fjölþrepaþróf).

Geti kafað, synt skrið- og bringusund.

Geti tekið þátt í leikjum í vatni.

#### Félagslegir þættir:

Að nemandi:

Læri að vinna með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Geti skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

Geti gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

#### Heilsa og efling þekkingar:

Að nemandi:

Geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Geti útskýrt líkamlegan mun á kynjum

Geti notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Þekki helstu líkamsheiti, magn-, afstöðuhugataka og hreyfinga.

Geti sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið eftir þeim.

Geti sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.

Geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Geti tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðráttu.

Geti tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

#### Öryggis- og skipulagsreglur:

Að nemandi:

Geti farið eftir öryggis-, skipulag- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Kynnist og tileinki sér helstu samskiptareglur.

### 2. bekkur

#### Líkamsvitund, leikni og afkastageta:

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á þol í gegnum leiki.

Geti gert hreyfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi.

Geti tekið þátt í boltaleikjum sér til ánægju og yndisauka og eftt boltafærni.

Geti sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Taki stöðluð próf (fjölþrepaþróf).

Geti kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðatök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með/án hjálpartækja stuttar vegalengdir.

**Félagslegir þættir:**

Að nemandi:

Geti unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Geti skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

Geti gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

**Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi:

Geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Geti útskýrt líkamlegan mun á kynjum.

Geti notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Þekki helstu líkamsheiti, magn-, afstöðuhugtaka og hreyfinga.

Geti sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið eftir þeim.

Geti sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.

Geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Geti tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðráttu.

Geti tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

**Öryggis- og skipulagsreglur:**

Að nemandi:

Geti farið eftir öryggis-, skipulag- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Kynnist og tileinki sér helstu samskiptareglur.

*3.bekkur***Líkamsvitund, leikni og afkastageta:**

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á þol í gegnum leiki.

Geti gert hreyfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi.

Geti tekið þátt í boltaleikjum sér til ánægju og yndisauka og eflt boltafærni.

Geti sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Taki stöðluð próf (fjölþreppróf).

Geti kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðatök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með/án hjálparkækja stuttar vegalengdir

**Félagslegir þættir:**

Að nemandi:

Geti unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Geti skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

Geti gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

**Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi:

Geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Geti útskýrt líkamlegan mun á kynjum.

Geti notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.

Þekki helstu líkamsheiti, magn-, afstöðuhugtaka og hreyfinga.

Geti sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið eftir þeim.  
Geti sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.  
Geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.  
Geti tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðráttu.  
Geti tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

### **Öryggis- og skipulagsreglur:**

Að nemandi:

Geti farið eftir öryggis-, skipulag- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Kynnist og tileinki sér helstu samskiptareglur.

### *4.bekkur*

#### **Líkamsvitund, leikni og afkastageta:**

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á þol í gegnum leiki.

Geti gert hreyfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi.

Geti tekið þátt í boltaleikjum sér til ánægju og yndisauka og eftt boltafærni.

Geti sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Taki stöðluð próf (fjölþrepapróf).

Geti kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðatök, bringusund, skólábaksund, baksund og skriðsund með/án hjálpartækja stuttar vegalengdir

#### **Félagslegir þættir:**

Að nemandi:

Geti unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Geti skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

Geti gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

#### **Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi:

Geti skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

Geti útskýrt líkamlegan mun á kynjum.

Geti notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu. Þekki helstu líkamsheiti, magn-, afstöðuhugtaka og hreyfinga.

Geti sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið eftir þeim.

Geti sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.

Geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Geti tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðráttu.

Geti tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

### **Öryggis- og skipulagsreglur**

Að nemandi:

Geti farið eftir öryggis-, skipulag- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

Kynnist og tileinki sér helstu samskiptareglur.

## 5.bekkur

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Að nemandi:

Gerir æfingar sem reyna á loftháð þol, s.s. hlaup og leikir utandyra

Gerir æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlími og bols

Getir gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á liðleika og samhæfingu

Getir sýnt fram á leikni í nokkrum íþróttagreinum

Getir tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, s.s. fjölþrepapróf og

Cooperspróf, stökk án atrennu og tímamælingum

Getir sýnt viðstöðulaust bringusund, skólabaksund, baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

### Félagslegir þættir

Að nemandi:

Sýni virðingu og góða framkomu í keppni og noti jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

Viðhafi og fara eftir leikreglum í einstaklings- og hópíþróttum.

Ræði um líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og taki virka afstöðu gegn ofbeldi.

### Heilsa og efling þekkingar

Að nemandi.

Gerir sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun og getir notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Getir útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.

Kunni að nota hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Getir tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.

Getir nýtt niðurstöðu prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.

Getir sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.

Getir notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Taki þátt í glímu og ýmsum leikjum.

Taki þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og getir ratað um landsvæði eftir korti.

### Öryggis- og skipulagsreglur

Að nemandi:

Gerir sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og getir tekið ákvarðanir á þeim grunni.

Kynnist mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

## 6.bekkur

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Að nemandi:

Gerir æfingar sem reyna á loftháð þol, s.s. hlaup og leikir utandyra

Gerri æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlími og bols  
Geti gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á liðleika og samhæfingu  
Geti sýnt fram á leikni í nokkrum íþróttagreinum  
Geti tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, s.s fjölþreppróf og  
Cooperspróf, stökk án atrennu og tímamælingum  
Geti sýnt viðstöðulaust bringusund, skólabaksund, baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk  
þess að stinga sér af bakka.

### **Félagslegir þættir**

Að nemandi:

Sýni virðingu og góða framkomu í keppni og noti jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

Viðhafi og fara eftir leikreglum í einstaklings- og hópíþróttum.

Ræði um líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og taki virka afstöðu gegn ofbeldi.

### **Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi.

Gerri sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun og geti notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Geti útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.

Kunni að nota hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Geti tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.

Geti nýtt niðurstöðu prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.

Geti sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.

Geti notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Taki þátt í glímu og ýmsum leikjum.

Taki þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og geti ratað um landsvæði eftir korti.

### **Öryggis- og skipulagsreglur**

Að nemandi:

Gerri sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni.

Kynnist mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir- og sundiðkun.

### *7.bekkur*

#### **Líkamsvitund, leikni og afkastageta**

Að nemandi:

Gerri æfingar sem reyna á loftháð þol, s.s. hlaup og leikir utandyra

Gerri æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlími og bols

Geti gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á liðleika og samhæfingu

Geti sýnt fram á leikni í nokkrum íþróttagreinum

Geti tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, s.s fjölþrepaþróf og Coopersþróf, stökk án atrennu og tímamælingum  
Geti synt viðstöðulaust bringusund, skólabaksund, baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.

### **Félagslegir þættir**

Að nemandi:

Sýni virðingu og góða framkomu í keppni og noti jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

Viðhafi og fara eftir leikreglum í einstaklings- og hópíþróttum.

Ræði um líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum og taki virka afstöðu gegn ofbeldi.

### **Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi.

Gerir sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun og geti notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Geti útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.

Kunni að nota hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.

Geti tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.

Geti nýtt niðurstöðu prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.

Geti sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.

Geti notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Taki þátt í glímu og ýmsum leikjum.

Taki þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og geti ratað um landsvæði eftir korti.

### **Öryggis- og skipulagsreglur**

Að nemandi:

Gerir sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni.

Kynnist mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.

### *8. bekkur*

#### **Líkamsvitund, leikni og afkastageta**

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Geti gert styrktaræfingar sem efla hámarksgetu og úthald út frá eigin líkamsgetu.

Geti gert hreyfiæfingar sem reyna á liðleika, hreyfigetu, samhæfingu og geta fylgt takti.

Geti tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skóla.

Geti nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu s.s fjölþrepaþróf og Coopersþróf, stökk án atrennu, liðleikaþróf og tímamælingar.

Geti synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund og kafsund. Læri grunntök í flugsundi. Einnig eiga nemendur að geta troðið marvaða.

## **Félagslegir þættir**

Að nemendur:

Geti valið sér hreyfingu eftir áhuga og getu.

Skilji mikilvægi virðingar, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur íþróttum.

Fari eftir leikreglum og sýni háttvísi í leik bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum.

Geti rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og taki afstöðu gegn ofbeldi.

## **Heilsa og efling þekkingar**

Að nemendur:

Geti skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi næringar fyrir vöxt og viðhald.

Geti rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.

Geti útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.

Viti hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.

Geti sett sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.

Geti sótt og nýtt sér upplýsingar við ahlíða heilsurækt og mat á eigin heilsu.

Geti notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Taki þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

Geti tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna, skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.

## **Öryggis- og skipulagsreglur:**

Geti tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

Geti bjargað jafningja á björgunarsundi.

## *9. bekkur*

### **Líkamsvitund, leikni og afkastageta**

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Geti gert styrktaræfingar sem efla hámarksgetu og úthald út frá eigin líkamsgetu.

Geti gert hreyfiæfingar sem reyna á liðleika, hreyfigetu, samhæfingu og geta fylgt takti.

Geti tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skóla.

Geti nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu s.s fjölþreppróf og Cooperspróf, stökk án atrennu, liðleikapróf og tímamælingar.

Geti synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund og kafsund. Læri grunntök í flugsundi. Einnig eiga nemendur að geta troðið marvaða.

## **Félagslegir þættir**

Að nemandi:

Geti valið sér hreyfingu eftir áhuga og getu.

Skilji mikilvægi virðingar, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur íþróttum.

Fari eftir leikreglum og sýni háttvísi í leik bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum.

Geti rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og taki afstöðu gegn ofbeldi.

### **Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi:

Geti skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi næringar fyrir vöxt og viðhald.

Geti rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.

Geti útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.

Viti hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.

Geti sett sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.

Geti sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.

Geti notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Taki þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

Geti tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna, skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.

### **Öryggis- og skipulagsreglur**

Að nemandi:

Geti tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

Geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkunar björgunaráhalda.

Geti bjargað jafningja á björgunarsundi.

### *10. bekkur*

#### **Líkamsvitund, leikni og afkastageta**

Að nemandi:

Geti gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Geti gert styrktaræfingar sem efla hámarksgetu og úthald út frá eigin líkamsgetu.

Geti gert hreyfiæfingar sem reyna á liðleika, hreyfigetu, samhæfingu og geta fylgt takti.

Geti tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skóla.

Geti nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu s.s fjölþrepapróf og Cooperspróf, stökk án atrennu, liðleikapróf og tímamælingar.

Geti synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund og kafsund. Læri grunntök í flugsundi. Einnig eiga nemendur að geta troðið marvaða.

#### **Félagslegir þættir**

Að nemandi:

Geti valið sér hreyfingu eftir áhuga og getu.

Skilji mikilvægi virðingar, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur íþróttum.

Fari eftir leikreglum og sýni háttvísi í leik bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum.

Geti rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og taki afstöðu gegn ofbeldi.



## **Heilsa og efling þekkingar**

Að nemandi:

Geti skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi næringar fyrir vöxt og viðhald.

Geti rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.

Geti útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.

Viti hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.

Geti sett sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.

Geti sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.

Geti notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Taki þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

Geti tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna, skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.

## **Öryggis- og skipulagsreglur**

Að nemandi:

Geti tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

Geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkunar björgunaráhalda.

Geti bjargað jafningja á björgunarsundi.