

# Skólaíþróttir

## Markmið nemenda

### Við lok 1 bekkjar

#### Nemandi:

- 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,
- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni
- synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir
- farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
- unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum

### Við lok 2 bekkjar

#### Nemandi:

- 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
- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni
- synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir
- farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
- unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum,

### Við lok 3 bekkjar

#### Nemandi:

- 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

- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni
- synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir
- farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
- unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

#### **Við lok 4. bekkjar**

##### **Nemandi:**

- gert æfingar sem reyna á þol
- gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi
- sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samsýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum
- tekið þátt í stöðluðum prófum
- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni
- synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir
- farið eftir öryggis-, skipulagsog umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
- unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

#### **Við lok 5. bekkjar**

##### **Nemandi:**

- gert æfingar sem reyna á loftháð þol
- gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols
- gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
- sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka
- gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni
- beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið
- sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

## **Við lok 6. bekkjar**

### **Nemandi:**

- gert æfingar sem reyna á loftháð þol
- gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols
- gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
- sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka
- gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni
- beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið
- sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

## **Við lok 7. bekkjar**

### **Nemandi:**

- gert æfingar sem reyna á loftháð þol
- gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols
- gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
- sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka
- gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni
- beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið
- sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

## Við lok 8. bekkjar

### Nemandi:

- Geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt
- þolsýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu
- sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman
- gert rytmískar æfingar og fylgt takti
- tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans
- nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum
- framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda
- bjargað jafningja á björgunarsundi
- skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum

## Við lok 9. bekkjar

### Nemandi:

- geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol
- sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti
- tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans
- nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða
- tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum
- framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda
- bjargað jafningja á björgunarsundi
- skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum

## Við lok 10. bekkjar

### Nemandi:

- Geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol
- sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti
- tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans
- nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða
- tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum
- framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda
- bjargað jafningja á björgunarsundi
- skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.