

Hæfniviðmið í skólaíþróttum – 1 þrep

Líkmasvitund, leikni og afkastageta

Tekið þátt í leikjum sem reyna á þol, s.s. eltingaleikjum þar sem fleiri en einn elta.
Hlaupið stöðugt á rólegum hraða í um 8–10 mínútur.
Gert jafnvægisæfingar, s.s. gera æfingar á öðrum fæti.
Farið kollhnís.
Farið handahlaup.
Sippað.
Hoppað eins og sprellikarl (englahopp).
Staðið á höfði upp við vegg.
Rakið bolta.
Kastað bolta.
Gripið bolta.
Tekið þátt í knattspyrnu.
Tekið þátt í handknattleik.
Tekið þátt í körfubolta.
Tekið þátt í badminton.
Tekið þátt í bandý.
Kafað eftir hlut.
Synt bringusund.
Synt skriðsund.
Synt baksund.
Synt skólabaksund.
Stungið sér úr kropstöðu.

Félaglegir þættir

Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
Farið eftir leikreglum.
Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund í íþróttum, styrkleikum og veikleikum.

Heilsa og efling þekkingar

Skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
Notað einföld hugtök, sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
Nefnt heiti helstu líkamshluta.
Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
Tekið þátt í útivist.
Hreyft sig frjálst og í takt við tónlist.
Dansað einföld spor og notað þau í ýmis konar dönsum.
Tekið tillit til jafningja í samstarfi.

Öryggis- og skipulagsreglur

Farið eftir umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.
