

## Hæfniviðmið í skólaíþróttum – þrep 2

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, s.s. að hlaupa viðstöðulaust á rólegum hraða í a.m.k. 12 mínútur.
Gert styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd, s.s. armbeygjur, magaæfingar, bakæfingar, hnébeygjur o.fl.
Gert æfingar á stökkbretti í ýmsum útfærslum, s.s. að stökkva yfir hest og ýmis konar kistuæfingar.
Staðið á höndum.
Gert höfuðstöðu.
Farið handahlaup.
Tekið þátt í knattspyrnu og öðlast nokkra leikni.
Tekið þátt í handknattleik og öðlast nokkra leikni.
Tekið þátt í körfubolta og öðlast nokkra leikni.
Tekið þátt í badminton og öðlast nokkra leikni.
Tekið þátt í blaki.
Tekið þátt í bandý og öðlast nokkra leikni.
Synt baksund 25 metra, viðstöðulaust, með nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar.
Synt skriðsund 25 metra, viðstöðulaust, með nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar.
Synt viðstöðulaust kafsund 8 metra.
Stungið sér af bakka.

### Félagslegir þættir

Sýnt virðingu við sigur og tap.
Viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.
Gert sér grein fyrir mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.

### Heilsa og efling þekkingar

Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans.
Gert sér grein fyrir misjöfnum líkamlegum þroska og styrkleikum einstaklinga og kynja.
Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
Gert sér grein fyrir að líkamleg áreynsla hefur áhrif á taugakerfi, hjarta, blóðrás og lungu.
Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér markmið í íþróttum.
Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.
Tekið þátt í útivist.

## Öryggis- og skipulagsreglur

Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna á sund- og íþróttastöðum.
--