

## Hæfniviðmið í skólaíþróttum – þrep 3

### Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Skokkað í 15–20 mínútur.
Tekið þátt í leikjum sem efla þol.
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.
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 og öðlast nokkra leikni.
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 bringusund 25 metra, viðstöðulaust, með nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar.
Synt skólabaksund 25 metra, viðstöðulaust, með nákvæmri útfærslu hreyfinga og öndunar.
Synt viðstöðulaust kafsund 8 metra.
Troðið marvaða í 30 sekúndur.
Synt björgunarsund með jafningja 25 metra.
Synt 600 metra viðstöðulaust innan 20 mínútna með frjálstri aðferð.

### Félagslegir þættir

Sýnt samnemendum sínum virðingu og góða framkomu.
Sýnt stundvísi og góða ástundun.
Sýnt frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.
Sýnt háttvísi í leik.
Þekkt mismunandi tegundir leikreglna.

## Heilsa og efling þekkingar

Gert sér grein fyrir áhrifum hreyfingar á líkamlega og andlega líðan.
Gert sér grein fyrir mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.
Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundi og íþróttum.
Lýst hlutverki helstu vöðvahópa líkamans.
Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.
Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.
Tekið þátt í útivist.

## Öryggis- og skipulagsreglur

Tekið þátt í skyndihjálparnámskeiði og öðlast þekkingu á fyrstu hjálp.
Þjargað jafningja á þjörgunarsundi.
Farið eftir öryggis- og umgengnisreglum á sund- og íþróttastöðum.