

1. bekkur

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum.
- Gert gert einfaldar rytmískar æfingar.
- Geta tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiproska.

Félagslegir þættir

- Geta skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.
- Geta skilið einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum.

Heilsa og heilsuefling

- Geta tekið þátt í leikjum.
- Geta tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi.

Öryggi og hreinlæti

- Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum

Sund

- Geta tekið þátt í fjölbreyttum leikjum í vatni.
- Geta gert æfingar sem reyna á loftfirt þol í 8 metra.
- Geta synt 12 metra skriðsund með eða án hjápartækja.
- Geta notið sín í vatni.

Lykilhæfni í íþróttum í 1. bekk

Tjáning og miðlun

- Tjáð tilfinningar og hugmyndir þannig að þær séu skiljanlegar öðrum.
- Rætt áhugamál sín og skoðanir

Sjálfstæði og samvinna

- Unnið með öðrum að verkefnum sem tengjast námi og félagsstarfi
- Tekið leiðsögn og endurgjöf á jákvæðan hátt

Heilbrigði og velferð

- Nemendur læra um mikilvægi hvíldar, hreyfingar og góðra samskipta.

Ábyrgð á mat og eigin námi

- Sett viðráðanleg markmið og glaðst þegar þeim er náð

Íþróttir – Kennsluaðferðir og námsmat í 1. bekk

Árgangur	Kennsluaðferðir	Námsgögn	Námsmat
1. bekkur	- Sýnikennsla - Leikir - Stöðvabjálfun	- Boltar - Hestur - Keilur - Dýnur - Körfuboltakarfa o.fl.	- Leiðsagnarmat: reglulegar umsagnir, sjálfsmat og samtöl - Hæfni metin með táknum:  Framúrskarandi  Mjög góð hæfni  Góð hæfni  Á góðri leið  Þarfnast þjálfunar  Hæfni ekki náð  Lokið  Ólokið

Sund – Kennsluaðferðir og námsmat í 1. bekk

Árgangur	Kennsluaðferðir	Námsgögn	Námsmat
1. bekkur	- Sýnikennsla - Leikir - Æfingar	- Flár - Flot kútar - Núðlur - Froska lappir - Kafhringir	- Leiðsagnarmat: reglulegar umsagnir, sjálfsmat og samtöl - Hæfni metin með táknum:  Framúrskarandi  Mjög góð hæfni  Góð hæfni  Á góðri leið  Þarfnast þjálfunar  Hæfni ekki náð  Lokið  Ólokið