

3. bekkur

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum
- Geta gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri.
- Geta tekið þátt í stöðluðum prófum.
- Geta gert almennar liðleikaæfingar
- Geta tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni.

Félagslegir þættir

- Geta skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.
- Geta skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik.
- Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.
- Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum.

Heilsa og heilsuefning

- Geta sett sér einföld markmið í íþróttum.
- Geta þekkt hvað felst í heilsuefandi lífneri.
- Gett sett sér einföld markmið í heilsurækt.
- Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni.
- Geta tekið þátt í skipulagðri útvist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta.
- Geta ger einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum.

Öryggi og hreinlæti

- Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum.
- Geta gert viðvart ef óhapp verður.

Sund

- Geta synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja.
- Geta synt 12 metra bringusund með eða án hjálpartækja.
- Geta synt 5 metra kafsund viðstöðulaust.
- Geta synt 12 metra skólabaksund og baksund með eða án hjálpartækja.
- Geta bjargað sér í vatni.

Lykilhæfni – 3. bekkur

Tjáning og miðlun

- *Tjáð tilfinningar og hugmyndir þannig að þær séu skiljanlegar öðrum.*
- *Hlustað á aðra, sýnt tillitssemi og haldið sig við umræðuefni.*
- *Rætt um áhugamál sín og skoðanir*

Skapandi og gagnrýnin hugsun

- *Lært af mistökum sínum*

Sjálfstæði og samvinna

- *Sýnt frumkvæði í verkefnum og beðið um aðstöð eftir þörfum.*
- *Tekið leiðsögn og endurgjöf á jákvæðan hátt*
- *Gert sér grein fyrir ólíkum hlutverkum í samstarfi.*

Nýting miðla og upplýsinga

- *Gert greinarmun á skoðunum og staðreyndum*

Ábyrgð og mat á eigin námi

- *Rætt um eigin styrkleika og þekkt hugarfar vaxtar.*
- *Skilið viðmið um árangur og til hvers er ætlast.*
- *Sett sér viðráðanleg markmið og glaðst þegar þeim er náð.*

Íþróttir – Kennsluaðferðir og námsmat í 3. bekk

Árgangur	Kennsluaðferðir	Námsgögn	Námsmat
3. bekkur	- sýnikennsla - leikir - stöðvabjálfun	- boltar - hestur - keilur - dýnur - körfuboltakarfa - mörk 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 ○ Ólokið

Sund – Kennsluaðferðir og námsmat í 3. bekk

Árgangur	Kennsluaðferðir	Námsgögn	Námsmat
3. bekkur	- sýnikennsla - Leikir - sfingar	- 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 ○ Ólokið