

4. 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 heilsuefling

- Geta sett sér einföld markmið í íþróttum.
- Geta þekkt hvað felst í heilsueflandi lífni.
- 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 útvíst 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 gert æfingar sem reyna á þol í 100 metra sundi.
- Geta synd 12 metra skólabaksund með eða án hjálpartækja.
- Geta bjargað sér í vatni.

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

- *Útskýrt mál sitt með rökum.*
- *Lært af mistökum sínum.*

Sjálfstæði og samvinna

- *Sýnt frumkvæði í verkefnum og beðið um aðstoð eftir þörfum.*
- *Unnið með öðrum að verkefnum sem tengjast námi og félagsstarfi*
- *Tekið leiðsögn og endurgjöf á jákvæðan hátt.*
- *Gert sér grein fyrir ólíkum hlutverkum í samstarfi*

Samvinna og þátttaka

- *Getað starfað í hópum, hlustað á ólík sjónarmið og lagt sitt af mörkum.*
- *Náð samkomulagi um verkefni og tekið þátt í sameiginlegum ákvörðunum.*

Nýting miðla og upplýsinga

- *Gert greinarmun á skoðunum og staðreyndum.*

Ábyrgð og mat á eigin námi

- *Rætt um 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 4. bekk

Árgangur	Kennsluaðferðir	Námsgögn	Námsmat
4. bekkur	- Sýnikennsla - Leikir - Stöðvabjálfun	- Boltar - Hestur - Keilur - Dýnur - Körfuboltakarfa - Mörk o.fl.	- Formlegt vitnisburðarmat - Matskerfi með bókstöfum: A A B+ B+ B B C+ C+ C C D D L Lokið O Ólokið

Sund – Kennsluaðferðir og námsmat í 4. bekk

Árgangur	Kennsluaðferðir	Námsgögn	Námsmat
4. bekkur	- Sýnikennsla - Leikir - Æfingar	- Flár - Flot kútar - Núðlur - Froska lappir - Kafhringir	- Formlegt vitnisburðarmat - Matskerfi með bókstöfum: A A B+ B+ B B C+ C+ C C D D L Lokið O Ólokið