

Íþróttir 5. - 7. árgangur		5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.			
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.			
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.			
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.			
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.			
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.			
Félagslegir þættir	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.			
Félagslegir þættir	Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.			
Félagslegir þættir	Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.			
Heilsa og efling þekkinga	Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.			
Heilsa og efling þekkinga	Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.			

Heilsa og efling þekkinga	Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.			
Heilsa og efling þekkinga	Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.			
Heilsa og efling þekkinga	Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.			
Heilsa og efling þekkinga	Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.			
Heilsa og efling þekkinga	Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.			
Heilsa og efling þekkinga	Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.			
Heilsa og efling þekkinga	Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.			
Öryggis og skipulagsreglur	Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.			