



## Íþróttir 7. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p><b>Við lok 7. bekkjar getur nemandi:</b> <b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b></p> <p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum.</p>	<p>Áhersla á virkni nemenda óháð líkamlegri getu í gegnum leiki og þjálfun. Áhersla á samvinnu nemenda og hópavinnu nemenda í gegnum leiki og verkefni sem sett eru fyrir. Áhersla á jafningjafræðslu/ kennslu. Nemendur fá að kynnast flestum vinsælustu íþróttagreinum og reglum. Áhersla á hollt og gott mataræði og mikilvægi góðs nætursvefns. Áhersla á skemmtun og að hreyfing og heilbrigður lífsstíll er skemmtilegur.</p>	<p>Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft. Setji sér skammtíma og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið úr þeim. Taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða og viðbragð og samhæfingu og nýtni sundtaka.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b></p> <p>Taki þátt í leikjum sem efla og styrkja samvinnu og samskipti. Taki þátt í samstarfsverkefnum s.s. íþróttasýningum og íþróttamótum og taki þátt í verkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga. Þjálfist í að taka tillit til og bera virðingu fyrir manngildi hvers og eins</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <p>Taki þátt í umræðum um að allir eigi að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. Taki þátt í ýmsum leikjum og íþróttum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft.</p>	<p>Símat á nemendum á mætingu, virkni, viðhorfi og framkomu. Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <p>Umræður og jafningjamat Virkni og vinnusemi , símat. Verklegt próf sem mæla þol , styrk , snerpu , liðleika , samhæfingu og knatttækni. Félagslegir þættir Virðing , viðleitni og viðhorf , símat Heilsu og efling þekkingar Virðing , viðleitni og viðhorf , símat Öryggis – og skipulagsreglur Virðing , símat</p>



<p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <p>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðis líffernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</p> <p>Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.</p> <p>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</p> <p>Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</p> <p>Nýtt niðurstöðu prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <p>Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.</p> <p>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <p>Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.</p> <p>Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum</p>		<p>Taki þátt í markvissri þjálfun sem nær yfir ákveðið tímabil með lokamarkmið að leiðarljósi.</p> <p>Setja sér skammtíma og langtíamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið úr þeim.</p> <p>Taki þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p> <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <p>Læri helstu reglur um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum.</p>	
---	--	--	--



skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta leið.			
--	--	--	--