



Íþróttir 8. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 8. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</p> <p>Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgætu, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sín eigin og annarra.</p> <p>Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</p> <p>Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</p>	<p>Áhersla á virkni allra nemenda óháð líkamlegri getu með leikjum/þjálfun.</p> <p>Áhersla á að byggja upp og styrkja nemendur líkamlega með styrktar/þol þjálfun og leikjum.</p> <p>Áhersla á að nemendur öðlist skilning á því hvað verið er að þjálfar hverju sinni hvort sem um þol, styrk, snerpu, liðleika eða annað er að ræða.</p> <p>Nemendur fá að kynnast flestum vinsælustu íþróttagreinunum og reglum innan þeirra.</p> <p>Jafningjafræðsla/kennsla.</p> <p>Hópavinna/samvinna.</p> <p>Áhersla á jákvæða upplifun nemenda af hreyfingu og heilbrigðum lífsstíl.</p>	<p>Taki þátt í þol og stöðvapjálfun</p> <p>Taki stöðluð próf og mælingar til að meta stöðu sína</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Þjálfist í að nýta sér valfrelsi í íþróttatímum til sérhæfingar eftir áhugasviði.</p> <p>Þjálfist í mikilvægi virðingar og góðrar framkomu og aðstoði við að efla liðsanda bekkjar.</p> <p>Þjálfist í mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgætu, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum og heilsurækt.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Framkvæmi undirstöðuatriði almennrar líkamsbeitingar.</p> <p>Stundi íþróttir og leiki á eigin forsendum.</p> <p>Sæki og nýti sér upplýsingar um heilsu og velferð.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> <p>Símat á framkomu, virkni, viðhorfi og mætingu.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Umræður og jafningjamat Virkni og vinnusemi, símat.</p> <p>Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knatttækni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Heilsu og efling þekkingar</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Öryggis – og skipulagsreglur</p> <p>Virðing, símat</p>



<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisregla og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>		<p>Umgangist áhöld og búnað á öruggan hátt.</p> <p>Sýni öryggis- og umgengisreglum skilning og fylgt þeim eftir.</p>	
--	--	--	--