

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 8. bekkur
skólaárið 2023 – 2024



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Náð 8.stigi í sundi • Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. 	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Símat og virkni í tímum.</p> <p>Stöðumat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaup • Boltafærni • Liðleiki • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sipp • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Skólabaksund • Flugsund • Marvaði • Kafsund • Tímataka • Polsund
<p>Félagslegir þættir</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðann árangur í íþróttum. 	<p>Keppnisleikir</p>	<p>Umsögn</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum. 		
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. 	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. • Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. 		Umsögn
<p>Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.</p>			
<p>Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 8. sundstig</p>			

