Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 8. bekkur

Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi getur: • 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. • Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.	Leikir og stöðvaþjálfun	Stöðumat í: Prófþættir í skólaíþróttum
Félagslegir þættir	Nemandi getur: • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma

	mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfræðravinnubragða, smavinnu og tillitsemi í tenglsum við góðan árangur í íþróttum. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.		
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi getur: • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tenglsum 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. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

	mat á eigin heilsu. • Sýnt ábyrð í útivist. Skýrt tákn korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.		
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi getur: • 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.	Fræðsla	Umsögn

Lokanámsmat:
Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D.
Í skólasundi er stuðst við 8. sundstig