

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 8. bekkur  
skólaárið 2018 – 2019



Kennari: Róbert Arnar Birgisson  
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> </ul>	Leikir og stöðvapjálfun.	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Þolhlaupi</li> <li>Kaðli</li> <li>Boltafærni</li> <li>Liðleika</li> <li>Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur</li> <li>Sippi</li> <li>Bringusundi</li> <li>Skriðsundi</li> <li>Baksundi</li> <li>Skólabaksundi</li> <li>Flugsundi</li> <li>Marvaða</li> <li>Kafsundi</li> </ul>

<b>Félagslegir þættir</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> <li>• Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</li> </ul>	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</li> <li>• Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.</li> </ul>		Umsögn
<b>Námsgögn:</b> Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
<b>Lokanámsmat:</b> Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 8. sundstig			