



## Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 8. bekkur skólaárið 2024 – 2025

**Kennari:** Róbert Arnar Birgisson

**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Lota	Skólaviðmið- Við lok 8. bekkjar getur nemandi	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Íþróttalota	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li><li>• Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li><li>• Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans.</li><li>• Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li><li>• Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li><li>• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.</li><li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. Gerð liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu.</li><li>• Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li><li>• Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li><li>• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</li></ul>	<p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p> <p>Íþróttahús lokað ágúst-nóvember Íþróttir mikið í útikennslu.</p>	<p>Verklegt próf Leiðsagnar mat jafn og þétt</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</li> <li>• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> <li>• Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</li> <li>• Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>•</li> </ul>		
<b>Sundlota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</li> <li>• Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans.</li> <li>• Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li> <li>• Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li> <li>• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt..</li> <li>• Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> <li>• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</li> <li>• Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</li> <li>• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p>	<p>Verklegt próf Leiðsagnar mat jafn og þétt</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</li> <li>• Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> <li>• Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.</li> <li>• Synt 400m þolsund á tíma.</li> <li>• 50m skriðsund á tíma.</li> <li>• 50m bringusund á tíma.</li> <li>• 75m skriðsund, stílsund.</li> <li>• 50m baksund, stílsund.</li> <li>• Troða marvaða.</li> <li>• 25m björgunarsund með jafningja.</li> <li>• 8m kafsund.</li> </ul>		
<p><b>Námsgögn:</b>  Íþróttahúsið og þau áhöld sem þar eru.  Útisvæði við skólann.  Sunglaugin og þau áhöld sem þar eru.</p>			
<p><b>Lokanámsmat:</b>  Námsmat gefið í bókastaf.</p>			

