

Kársnesskóli

Íþróttir – 8. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 8. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika • þekki muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra • nýtt sér stöðluð próf til umræðu og setja sér ný markmið • þekkt flestar íþróttagreinar • tekið þátt í hóp- og einstaklings íþróttagreinum • gert liðleikaæfingar og skilið tilgang þeirra • framkvæmt styrktaræfingar • notað þekkingu sína til að stunda heilsurækt innan og utan skóla 	<ul style="list-style-type: none"> • innihlaup • útihlaup • styrktaræfingar • liðleikaæfingar • tækniæfingar • teygjur • leikir • sipp • knattspyrna • handknattleikur • körfubolti • blak • stöðvaþjálfun • samvinna • reglur • félagsvitund 	<ul style="list-style-type: none"> • nærumhverfi skólans • leikvellir • æfingar • boltar • íþróttaráhöld 	<ul style="list-style-type: none"> • innlögn og sýnikennsla á æfingum • æfingar • einstaklingsvinna • hópavinna • fyrirfram ákveðnar vegalengdir í hlaupi æfðar • umræður og eftirfylgni • leikir • keppni • skráning á bætingu 	<ul style="list-style-type: none"> • mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók í Mentor: • styrkleikapróf • liðleikapróf • þolpróf • útivist • stöðvaþjálfun
Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none"> • haft jafnrétti að leiðarljósi • kunni skil á mismundandi tegundum leikreglna og farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklings íþróttum • sýnt samvinnu, sjálfstæð vinnubrögð og tillitsemi til að ná fram góðum anda í íþróttum • tekið afstöðu gegn ofbeldi og skilið afleiðingar eineltis 	<ul style="list-style-type: none"> • leikreglur • samvinna • samkennd • félagsfærni • sjálfstraust • umburðalyndi • agi 	<ul style="list-style-type: none"> • nærumhverfi skólans • boltar • íþróttaráhöld • leikvellir 	<ul style="list-style-type: none"> • leikir • umræður • innlagnir • hópvinna 	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • alhliða hreyfing 	<ul style="list-style-type: none"> • líkamsræktin 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður um aðstæður í 	

<ul style="list-style-type: none"> • nýtt sér ýmis konar heilsurækt innan og utan skólans • tileinkað sér að einhverju leiti heilbrigðan lífsstíl • metið að einhverju leyti sitt eigið líkamsástand • skilið mikilvægi hreyfingar, góðrar næringar og góðrar andlegrar heilsu • útskýrt og notað hugtök sem tengjast íþróttum og íþróttaiðkun • sett sér skammtímamarkmið • tekið þátt í leikjum • sýnt ábyrgð í útivist og farið eftir leiðarlýsingum • þekkt helstu vöðvahópa líkamans 	<ul style="list-style-type: none"> • næringarfræði • líkamsvitund • vöðvafræði • líffærafræði • ratvísi • leikir • hugtök í íþróttum 	<ul style="list-style-type: none"> • útivistarsvæði • sundlaugar • sparkvellir • netið 	<p>nær- og fjærumhverfi</p> <ul style="list-style-type: none"> • umræður um svæði fyrir hreyfingu • umræður um hollustu, hollt og gott líferni • umræður um mismunandi líkamsbyggingu og hvata hjá fólki • nota netið um bætta lífsstíl • leikir og íþróttæfingar 	
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggisreglna og tekið ákvarðanir út frá þeim • fylgt umgengnisreglum • gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis • þekkt til skyndihjálpar og brugðist að einhverju leiti við óhöppum 	<ul style="list-style-type: none"> • framkoma • umgengni • öryggisreglur • hreinlæti • samvinna • orsök, aðgerð og afleiðing • skyndihjálpar 	<ul style="list-style-type: none"> • bæklingar • öryggisreglur • umgengnisreglur 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður • verkleg ferli • sýnikennsla • innlagnir • æfingar • einstaklingsvinna • hópavinna 	