

8. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsháttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemnadi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Umræður. Sýnikennsla. Verklegar æfingar. Hópvinna. Einstaklingsvinna. Taki þátt í þol og stöðvaþjálfun. Sé meðvitaður um eigin líkamsstöðu í vatni. <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> 50m.bringusund lágmark 1:05 sek. 25m skriðsund lágmark 30 sek. troða marvaða í 60 sek. synda 8 m kafsundi að hlut á botni laugar, syndir með hann til baka (ekki í kafi).Æfingin endurtekin eftir 10 sek. 400 metra þolsund innan 20 mínútna (frjáls aðferð viðstöðulaust). 75m skriðsund stílsund. 50m baksund stílsund. 	<ul style="list-style-type: none"> Námsefnið er kynnt fyrir nemendum, bæði munnlega og myndrænt. Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. 	<ul style="list-style-type: none"> Próf og mat kennara. Nemendur taka próf að hausti og vori.

8. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsþáttur: Félagslegir þættir			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. 	<ul style="list-style-type: none"> Þjálfist í að nýta sér valfrelsi í íþróttatímum til sérhæfingar eftir áhugasviði, þjálfist í mikilvægi virðingar og góðrar framkomu og aðstoði við að efla liðsanda bekkja. Þjálfist í mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum og heilsurækt. 	<ul style="list-style-type: none"> Æfingar geta verið einstaklinsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum. 	<ul style="list-style-type: none"> Mat kennara yfir alla önnina.

Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra, sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu, tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. 	<ul style="list-style-type: none"> Framkvæmi undirstöðuatriði almennrar líkamsbeitingar. Stundi íþróttir og leiki á eigin forsendum, sæki og nýti sér upplýsingar um heilsu og velferð. 	<ul style="list-style-type: none"> Lögð er rík áhersla á að kynna nemendur fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru. Kennari fræðir nemendur um mikilvægi hreyfingar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mat kennara yfir alla önnina.

8. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur			
Hæfniviðmið/ Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgangist áhöld og búnað á öruggan hátt, sýni öryggis- og umgengisreglum skilning og fylgt þeim eftir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Farið er yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mat kennara yfir alla önnina.