Bekkur: 8. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Lykilhæfni:
Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.

- Tjáning og miðlun.
- Skapandi og gagnrýnin hugsun.
- Sjálfstæði og samvinna.
- Nýting miðla og upplýsinga.
- Ábyrgð og mat á eigin námi.
- Dugnaður og þrautseigja.

Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.

Efnisþættir	**Hæfniviðmið**	**Kennsluhættir**	**Námsmat**
Líkamsvitund, færni og afkastageta	Nemandi geti: • Lokið 8.stig í sundi • Sýnt góðan styrk, samhæfingu, liðleika, leikni og úthald við framkvæmd mismunandi leikfimisæfinga • Synt 15-25 m Björgunarsund með jafningja • Þekkt undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi • Upplifað hvernig íþróttir hafa jákvæð	• Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður • Nefnt helstu vöðvahópa líkamans • Gildi heilbrigð lífernis, upplifað hvernig íþróttir og leikir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan	• Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum • Einkunn er gefin í bókstöfum

	áhrif á líkamlega og andlega vellíðan		
Félagslegir þættir	Nemandi geti: • Er vikur og gerir sitt besta í íþróttatímum • Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum • Fari eftir fyrirmælum kennara • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma • Skýrt helstu leikreglur í hópíþróttum og farið eftir þeim • Sýnt virðingu og háttvísi í leik	• Gera sér grein fyrir gildi samvinnu í kappleikjum • Upplifa jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar • Ýmis ágreiningsmál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum	
Heilsa og heilsuefling	Nemandi geti: • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma	• Áhersla á mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans gagnvart eigin velferð og heilsu • Nýtt sér fjölbreyttar aðferðir og mismunandi íþróttagreinar til daglegrar hreyfingar	

Öryggi og hreinlæti	Nemandi geti: • Farið eftir helstu reglum sem snúa að umgengni og öryggi í íþróttasal og sundlaug • Sýnt starfsfólki tillitsemi og virðingu • Umgengist áhöld og tæki á öruggan og ábyrgan hátt • Endurlífgun með hjartahnoði	• Fylgt settum reglum og brugðist á réttan hátt við fyrirmælum kennara og starfsmanna íþróttahúsa og sundlauga • Framkvæmt, útskýrt og beitt endurlífgun með hjartahnoði	