

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok skólaárs eiga nemendur að geta:</p> <p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Grunnfærni/leikni í mismunandi íþróttagreinum. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnfram viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Þekki mun á ofbeldi og snertingu í íþróttum.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma - og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Taki þátt í umræðum um heilbrigðan</p>	<p>Leikir sem veita útrás fyrir hreyfipörf, ýmsir leikjir sem efla líkamspól, hraða og viðbragð. Æfingar sem efla kraft, þol, viðbragð, liðleika og samhæfingu.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Leiðir sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa. Vinna ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitsemi, umburðarlyndi og þolinmæði.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Leikir og æfingar sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft. Veita útrás fyrir hreyfipörf og efla samspil skynjunar. Hringþjálfun sem nær til 3 - 4 vikna. Taki þátt í útivist, s.s gönguferð þar sem m.a. þarf að taka tillit til veðurs og fatnaðar.</p> <p>Öryggis - og skipulagsreglur</p> <p>Geti sagt frá helstu reglum um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum.</p>	<p>Virkni og vinnusemi, símat.</p> <p>Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knatttækni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Heilsu og efling þekkingar</p> <p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Virðing, símat</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr. Heilsa og efling þekkingar Umræður og jafningjamat</p>

<p>lífsstíl. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. Öðlist þekkingu um áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi. Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p> <p>Öryggis - og skipulagsreglur Beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgun</p>			
--	--	--	--