

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 Notað hugtök sem tengjast íþróttaiðkun og líkama. Þekkt muninn á mismunandi æfingabáttum. framkvæmt æfingar sem reyna á þol, styrk, stöðugleika og jafnvægi, samhæfingu, gert flóknar samsettar æfingar og sýnt leikni og þekkingu í undirstöðuatriðum nýrra eða áður lærðra hóp- og einstaklingsíþróttta. Framkvæmt æfingar sem efla og reyna á gróf- og fínhyfingar. Framkvæmt æfingar og leiki sem reyna á samsettar hreyfingar og efla samhæfingu, stundað æfingar og leiki sem reyna á samhæfingu augna og handa eða mismunandi vöðvahópa. Fundið farveg fyrir hreyfipörf sína í fjölbreyttum æfingum og leikjum í gegnum mismunandi íþróttgreinar. Upplifað hvernig æfingar og leikir hafi jákvæð áhrif á líðan hans Geta tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti,</p>	<p>Leikir sem veita útrás fyrir hreyfipörf, ýmsir leikjir sem efla líkamspól, hraða og viðbragð. Æfingar sem efla kraft, þol, viðbragð, gróf- og fínhyfingar, liðleika og samhæfingu.</p> <p>Félagslegir þættir Leikir sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa. Vinna ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitsemi, umburðarlyndi og þolinmæði. Jákvæðni og hvatning</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Leikir og æfingar sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft. Veita útrás fyrir hreyfipörf og efla samspil skynjunar. Samvinna, tillitsemi og umburðarlyndi</p> <p>Öryggis - og skipulagsreglur Geti sagt frá helstu reglum um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum og farið eftir þeim. Læri að bregðast við óhöppum</p>	<p>Virgni og vinnusemi, símat. Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knatttækni.</p> <p>Félagslegir þættir Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Heilsu og efling þekkingar Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur Virðing, símat</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr. Heilsa og efling þekkingar Umræður og jafningjamat</p>

<p>lipurð og samhæfingu. Haft jákvætt viðhorf gagnvart ýmsum hóp- og einstaklingsíþróttum, borið virðingu fyrir mismunandi getu félaga sinna.</p> <p>Félagslegir þættir Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Tekið þátt í öllu sem fyrir er lagt í kennslustund, með opnum huga. Þjálfast í verkefnum þar sem reynir á tillitssemi, umburðarlyndi, þolinmæði. Áttað sig á mikilvægi samvinnu í íþróttum og leikjum. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Þekki mun á ofbeldi og snertingu í íþróttum. Þjálfast í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á hópvinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Rætt um einelti og stríðni og brugðist við því á æskilegan hátt. Tileinkað sér samvinnu og tillitssemi gagnvart samnemendum. Öðlast enn frekari skilning og raunsætt mat á eigin getu og færni. Tekist á við aðstæður í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félaga eða</p>			
--	--	--	--

<p>félögum hvatningu og upplifað jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Geti nýtt sér æfingar sem efla líkamspól, hjarta- og blóðrásarkerfi. Nýtt sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og líkamshreysti. Þekkir og getur nýtt sér stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti og líkamspól. Þekkt mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans fyrir eigin velferð og heilsu. Þekkt æfingar sem efla kraft, hraða og viðbragð og þjálfað þrek sitt og þol í gegnum ýmsar íþróttagreinar og leiki. Iðkað íþróttir, leiki og útihlaup á skólalóð og eða í nærsamfélagi og geti nýtt sér fjölbreyttar aðferðir til daglegrar hreyfingar. Sagt frá jákvæðri upplifun kennslustunda í íþróttum og rætt um jákvæða sjálfsmynd og fjölbreytta möguleika til hreyfingar.</p> <p>Öryggis - og skipulagsreglur Beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgun og brugðist við óvæntum aðstæðum sbr. slys eða óhapp í íþróttatíma</p>			
---	--	--	--

Hæfniviðmið í íþróttum**7.-8.- bekkur**

Valsárskóli

2018-2019

<p>Geti gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis – og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Þekki helstu reglur um umgengni og öryggi í íþróttahúsum, farið eftir þeim og reglum kennara. Umgengist samnemendur í leikjum og íþróttum af virðingu og öryggi. Umgengist tæki og áhöld á öruggan og ábyrgan hátt.</p>			
--	--	--	--