

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 Sýnt leikni og þekkingu í undirstöðuatríðum nýrra eða áður lærða hóp- og einstaklingsíþróttar sem stundaðar eru hér á landi. Framkvæmt samsettar hreyfingar sem reyna á mismunandi vöðvahópa. Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu og þekkt undirstöðuatríði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi. Framkvæmt æfingar og leiki sem reyna á samsettar hreyfingar og efla samhæfingu. Framkvæmt æfingar sem efla og reyna á gróf- og fínhreyfingar. Stundað æfingar og leiki sem reyna á</p>	<p>Leikir sem veita útrás fyrir hreyfiþörf, ýmsir leikjir sem efla líkamspól, hraða og viðbragð. Æfingar sem efla kraft, þol, viðbragð, gróf- og fínhreyfingar, 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 hreyfiþörf 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</p>	<p>Virgni og vinnusemi, símat. Verklegt próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knattækni.</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>samhæfingu augna og handa eða mismunandi vöðvahópa. Fundið farveg fyrir hreyfipörf sína í fjölbreyttum æfingum og leikjum og upplifað hvernig íþróttir og leikir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan.</p> <p>Félagslegir þættir Skýrt mikilvægi leikreglna, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Þjálfist 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 tillitsemi gagnvart samnemendum. Öðlist enn frekari skilning og raunsætt mat á eigin getu og færni og tekist á við aðstæður í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félaga eða félögum hvatningu. Sýnt öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi, gert sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni og</p>	<p>eftir þeim. Læri að bregðast við óhöppum</p>		
--	---	--	--

<p>upplifað jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Nýtt sér æfingar sem efla líkamsþol, hjarta- og blóðrásarkerfi. Þekkt og nýtt sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og meta eigin líkamshreysti. Þekkt mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans gagnvart eigin velferð og heilsu. Þekki æfingar sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð og geti þjálfað þrek og þol sitt á leikrænan þátt í gegnum ýmsar íþróttagreinar. Iðkað íþróttir, leiki og útihlaup á skólalóð og í sínu nærsamfélagi og nýtt sér fjölbreyttar aðferðir og mismunandi íþróttagreinar til daglegarar hreyfingar. Sagt frá hvernig og af hverju mikilvægt er að hafa jákvætt viðhorf í íþróttatímum. Rætt um jákvæða sjálfsmynd og fjölbreytta möguleika til hreyfingar</p>			
---	--	--	--

<p>Öryggis - og skipulagsreglur Þekkt helstu reglur um umgengni og öryggi í íþróttahúsum, fylgt settum reglum og brugðist á réttan hátt við fyrirmælum kennara og annarra starfsmanna. Fylgt reglum í búningsklefum og baðaðstöðu. Brugðist við óvæntum aðstæðum sbr. slys eða óhöpp í íþróttatíma. Umgengist áhöld og tæki á öruggan og ábyrgan hátt. Sýnt starfsfólki tillitssemi og virðingu</p>			
--	--	--	--