

## Íþróttir - skólanámskrá í 8. bekk

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hefur tileinkað sér rétta líkamsbeitingu.</li> <li>• Hefur náð tókum á helstu grunntækni hóp- og einstaklingsíþróttu.</li> <li>• Hefur sett sér markmið fyrir hreyfingu sína og þrekbætti.</li> <li>• Hefur tekið þátt í markvissri þol-, styrktar-, hraða-, og liðleikabjálfun.</li> <li>• Hefur fundið farveg fyrir hreyfingu sína.</li> <li>• Leggur sig fram og tekur þátt í þeim æfingum, leikjum og íþróttagreinum sem kenndar eru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hefur öðlast þekkingu um siðferðileg gildi íþróttu.</li> <li>• Hefur fengið tækifæri til að kynnast og starfa með ólíkum einstaklingum í leik og starfi.</li> <li>• Hefur fengið tækifæri til að efla liðsanda og félagslega samvinnu með verkefnum á sviði þátttöku í íþróttum og hreyfingu.</li> <li>• Hefur öðlast kunnáttu um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</li> <li>• Þekkir helstu leikreglur í íþróttagreinum sem stundaðar eru í skólaíþróttum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er meðvitaður um gildi góðrar heilsu.</li> <li>• Þekkir þjálfunarpúls og kann að fara eftir honum.</li> <li>• Þekkir áhrif næringar og hreinlætis á líkamann.</li> <li>• Er meðvitaður um hver tíðni, tímalengd og ákefð þol- og styrktaræfinga á að vera.</li> <li>• Þekkir starfsemi hjarta og æðakerfis og hlutverk vöðva og hvernig eigi að þjálfva hvort tveggja.</li> <li>• Hefur fengið kynningu á þeim íþróttagreinum sem iðkaðar eru í heimahéraði .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hefur sett sér markmið fyrir hreyfingu sína og þrekþætti.</li> <li>• Þekkir heiti helstu vöðvahópa og hvernig þeir starfa.</li> </ul>	
Öryggi- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tileinkar sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum.</li> <li>• Er fær um að ganga frá áhöldum og búnaði í íþróttahúsum, að lokinni kennslu.</li> <li>• Þekkir og fylgir eftir helstu öryggis, skipulags og umgengisreglum íþróttamannvirkja.</li> <li>• Getur umgengist tæki og áhöld á réttan hátt og ber virðingu fyrir tækjabúnaði.</li> <li>• Getur farið með stjórn leikja eins og að dæma og stjórna leik eða einfaldri æfingu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Námsefni		
Lykilhæfni		