

A. Náms hæfnivíðmið fyrir skólaíþróttir í 8.- 10. bekk

Skólaíþróttir – NÁMSHÆFNIVÍÐMIÐ 8.-10. BEKKUR

	8. bekkur	9. bekkur	10. bekkur
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans Kynni sér hvernig hægt er að nýta stöðluð próf til að meta þrek og hreysti Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða 	<ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans Kynni sér hvernig hægt er að nýta stöðluð próf til að meta þrek og hreysti Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða 	<ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, 	<ul style="list-style-type: none"> Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, 	<ul style="list-style-type: none"> Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga,

	<p>sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við árangur í íþróttum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum • Vera meðvituð um kynheilbrigði, kyn- og staðalýmdir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	<p>sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við árangur í íþróttum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum • Vera meðvituð um kynheilbrigði, kyn- og staðalýmdir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	<p>sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við árangur í íþróttum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum • Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalýmdir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Vera meðvituð um helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans • Vera meðvituð um mikilvægi á góðu líkamlegu og andlegu heilbrigði • Þekkja hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi og útivist 	<ul style="list-style-type: none"> • Vera meðvituð um helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans • Vera meðvituð um mikilvægi á góðu líkamlegu og andlegu heilbrigði • Þekkja hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi og útivist 	<ul style="list-style-type: none"> • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum • Vita hvaða hlutverk helstu vöðvahópar hafa í tengslum við þjálfun líkamans • Sett sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu

			<ul style="list-style-type: none"> • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti
Öryggis – og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi

B. Lýsingar námsgreina innan námssviðsins skólaíþróttir 8.- 10. bekk

8. bekkur

Námsgreinar	Námsspættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimi Knattleikir Spaðaíþróttir Frjálsar íþróttir Ýmsir leikir Styrktar og úthaldsæfingar Sund og björgun 	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimiáhöld Boltar Spaðar Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir Blöðkur Kork Smádót og hringir 	<ul style="list-style-type: none"> Útileikfimi að hausti Helstu íþróttir teknar fyrir Sund og björgun
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> Samvinna Geta framfylgt reglum 		<ul style="list-style-type: none"> Geta unnið saman í stærri og minni hópum
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> Heilsuvernd Hreinlæti 		<ul style="list-style-type: none"> Leiðbeina um almennt hreinlæti
Öryggis – og skipulagsreglur			<ul style="list-style-type: none"> Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum

9. bekkur

Námsgreinar	Námsspættir	Námsgögn	Námstilhögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimi Knattleikir Spaðaíþróttir Frjálsar íþróttir Ýmsir leikir Styrktar og úthaldsæfingar Sund og björgun 	<ul style="list-style-type: none"> Leikfimiáhöld Boltar Spaðar Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir Blöðkur Kork Smádót og hringir 	<ul style="list-style-type: none"> Útileikfimi að hausti Helstu íþróttir teknar fyrir Sund og björgun
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> Samvinna Geta framfylgt reglum 		<ul style="list-style-type: none"> Geta unnið saman í stærri og minni hópum

Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Heilsuvernd • Hreinlæti 		<ul style="list-style-type: none"> • Leiðbeina um almennt hreinlæti • Upplýsa þau um mikilvægi almennrar heilsu
Öryggis – og skipulagsreglur			<ul style="list-style-type: none"> • Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum

I0.bekkur

Námshæðir	Námshættir	Námshöggn	Námshögun
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> • Leikfimi • Knattleikir • Spaðaíþróttir • Frjálsar íþróttir • Ýmsir leikir • Styrktar og úthaldsæfingar • Sund og björgun 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikfimiáhöld • Boltar • Spaðar • Minni áhöld, t.d. sippubönd og gjarðir • Blöðkur • Kork • Smádót og hringir 	<ul style="list-style-type: none"> • Útileikfimi að hausti • Helstu íþróttir teknar fyrir • Sund og björgun
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> • Samvinna • Geta framfylgt reglum 		<ul style="list-style-type: none"> • Geta unnið saman í stærri og minni hópum
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Hreinlæti • Geta tekið ábyrgð á eigin heilsu og líferni 		<ul style="list-style-type: none"> • Leiðbeina um almennt hreinlæti • Kenna þeim að taka ábyrgð á eigin heilsu
Öryggis – og skipulagsreglur			<ul style="list-style-type: none"> • Farið munnlega yfir reglur sem gilda á sundstöðum og í íþróttahúsum

C. A-D matskvarðalýsingar fyrir námshæfniviðmið í íslensku í 8.- 10. bekk

BEKKIR	A	B	C	D
8. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
9. bekkur				

BEKKIR	A	B	C	D
10. bekkur aðalnámskrá	<p>Nemandi getur flutt mál sitt mjög skýrt og áheyrilega með blæbrigðum og áherslum sem hæfa efni og tilefni. Hlustað af athygli og nýtt sér upplýsingar í töluðu máli til fróðleiks, skemmtunar og sem heimildir í vinnu. Getur notið myndefnis, leikins efnis, tónlistar og sett fram á sjálfstæðan hátt rökstutt mat á viðkomandi efni.</p> <p>Lesið mjög vel og af öryggi almenna texta, með mjög góðum skilningi og túlkun á efni þeirra, fjallað um íslenskar og erlendar bókmenntir á gagnrýninn hátt og gert sér góða grein fyrir gildi bókmennta í menningu þjóðarinnar.</p> <p>Beitt skipulegum og mjög góðum vinnubrögðum við ritun, skipað efnisatriðum í röklegt samhengi og mótað málsgreinar og efnisgreinar af öryggi og á skýran hátt. Beitt stafsetningu og greinarmerkjasetningu af öryggi og fylgt mjög vel viðmiðum um uppbyggingu texta.</p> <p>Beitt mjög vel og af öryggi málfræðihugtökum í umræðu um notkun málsins og þróun þess, þekkingu sinni á beygingarlegum og merkingarlegum einkennum orðflokka og gert sér mjög góða grein fyrir hlutverki þeirra.</p>	<p>Nemandi getur flutt mál sitt skýrt og áheyrilega með blæbrigðum og áherslum sem hæfa efni og tilefni. Hlustað og nýtt sér upplýsingar í töluðu máli til fróðleiks, skemmtunar og sem heimildir í vinnu, og notið myndefnis, leikins efnis, tónlistar og sett fram rökstutt mat á viðkomandi efni.</p> <p>Lesið almenna texta, með góðum skilningi og túlkun á efni þeirra, fjallað um íslenskar og erlendar bókmenntir og gert sér góða grein fyrir gildi bókmennta í menningu þjóðarinnar.</p> <p>Beitt skipulegum og góðum vinnubrögðum við ritun, skipað efnisatriðum í samhengi og mótað málsgreinar og efnisgreinar á skýran hátt. Beitt stafsetningu og greinarmerkjasetningu af nokkru öryggi og fylgt vel viðmiðum um uppbyggingu texta.</p>	<p>Beitt málfræðihugtökum í umræðu um notkun málsins og þróun þess, og beitt af nokkru öryggi þekkingu sinni á beygingarlegum og merkingarlegum einkennum orðflokka og gert sér góða grein fyrir hlutverki þeirra.</p> <p>Nemandi getur flutt mál sitt sæmilega skýrt og nokkuð áheyrilega, með áherslum sem hæfa efni og tilefni. Hlustað og nýtt sér að nokkru leyti upplýsingar í töluðu máli til fróðleiks, skemmtunar og sem heimildir í vinnu, og notið myndefnis, leikins efnis, tónlistar og sett fram sæmilegt mat á viðkomandi efni.</p> <p>Lesið almenna texta, með sæmilegum skilningi og túlkun á efni þeirra, fjallað um íslenskar og erlendar bókmenntir og gert sér grein fyrir gildi bókmennta í menningu þjóðarinnar.</p> <p>Beitt að vissu marki góðum vinnubrögðum við ritun, skipað efnisatriðum í samhengi og mótað málsgreinar og efnisgreinar, beitt stafsetningu og greinarmerkjasetningu sæmilega og fylgt viðmiðum um uppbyggingu texta.</p> <p>Beitt helstu málfræðihugtökum í umræðu um notkun málsins. Beitt að nokkru leyti þekkingu sinni á beygingarlegum og merkingarlegum einkennum orðflokka og gert sér sæmilega grein fyrir hlutverki þeirra.</p>	