



Námsgrein: Íþróttir 8.bekkur

Vikustundir: Kennari: Bjarni Rúnar Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst-Maí	<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, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra, • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni		Símat og mælingar



<p>Ágúst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Frisbígolf Útileikir Boltageinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir</p>	<p>Símat og mælingar</p>
<p>September</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Íþróttir færast inn 21.sept Frisbígolf Útileikir Boltageinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir Leikir Frjálsar íþróttir</p>	<p>Símat og mælingar</p>
<p>Október</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Blak Badminton Handbolti Styrktarþjálfun Leikir Skotboltaleikir Styrktarþjálfun Boltaleikir Þolpróf</p>	<p>Símat og mælingar</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 			
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Skotboltaleikir / Brennó (höfðingjaleikur) Leikir Frjálst (tvískipting á sal) Blak Leikir	Símat og mælingar
Desember	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Styrktar- og úthaldsþjálfun Fimleikar Handbolti Frjálsar íþróttir Fótbolti Skotboltaleikir Tarzan	Símat og mælingar
Janúar	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Badminton Körfubolti Nemendur kjósa (frjálst) Kýló/sparkó Styrktarþjálfun	Símat og mælingar



	<p>sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 			
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Handboltastöðvar Leikir Frjálsaríþróttir Fótbolti Körfubolti Skotboltaleikir</p>	Símat og mælingar
Mars	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Blak Fimleikar Badminton Skotboltaleikir Bandý</p>	Símat og mælingar



Apríl	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og lofffirt þol, 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Útikennsla Frjálsaríþróttir Frisbígolf Körfubolti Strandblak Heilsustígurinn	Símat og mælingar
Mái	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og lofffirt þol, 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir	Símat og mælingar

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.