

## Kennsluáætlun 2020-2021.

Fag: Skólahreysti

Bekkur: 8.-10.bekkur

Kennarar: Haraldur Þórðarson og Eygerður Helgadóttir.

Tímarnir fara fram á þriðjudögum milli kl. 13:20-14:50. Markmiðið er að undirbúa nemendur til þátttöku í Skólahreysti vorið 2021. Ljóst er að aðeins 6 nemendur geta tekið þátt í keppninni 3 stúlkur og 3 drengir. Gott er að hafa breiðan hóp sem hægt er að velja úr þegar nálgast keppnina sjálfa. Valið byggist á hæfni nemenda líkamlega og andlega.

**Námsmat:** Allir nemendur fá einkunnir gefnar í bókstöfum (sjá hér fyrir neðan).

Námsmat/Matsviðmið:

	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta.</b>	Nemandi mætir sjaldan.	Nemandi mætir stundum.	Nemandi mætir oftast.	Nemandi mætir í alla tíma tímanlega.
<b>Félagslegir þættir Við lok árgangs geti nemandi:</b>	Nemandi sýnir ekki og skynjar <u>ekki</u> mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir óæskilega hegðun, né virkni í tímum.	Nemandi sýnir <u>nokkuð vel</u> og skynjar mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir <u>nokkuð góða hegðun</u> og virkni í tímum.	Nemandi sýnir og skynjar mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir mjög <u>góða hegðun</u> og virkni í tímum.	Nemandi sýnir og skynjar mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir <u>framúrskarandi hegðun</u> og virkni í tímum.

<p><b>Heilsa og efling þekkingar.</b></p> <p><b>Við lok árgangs geti nemandi:</b></p>	<p>Nemandi sýnir litla þekkingu á helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. Sýnt ekki ábyrgð í útivist. Getur ekki skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</p>	<p>Nemandi sýnir nokkuð góða þekkingu á helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. Sýnir nokkra ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta með takmarkaðri sýn, tekið nokkurn veginn stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</p>	<p>Nemandi sýnir góða þekkingu á helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. Sýnir ábyrgð í útivist. Getur skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</p>	<p>Nemandi sýnir framúrskarandi þekkingu á áhrifum hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. Sýnt framúrskarandi ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</p>
<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur.</b></p> <p><b>Við lok árgangs geti nemandi:</b></p>	<p>Nemandinn getur ekki tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>	<p>Nemandinn getur nokkuð vel tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>	<p>Nemandinn getur mjög vel tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>	<p>Nemandinn getur tekið framúrskarandi ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>