

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 7. bekkur
skólaárið 2017 – 2018**



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlíma og bols. • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka. 	<p>Leikir og stöðvaþjálfun.</p>	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaup • Kaðli • Boltafærni • Liðleika • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Síppi • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Flugsundi • Björgunarsundi • Kafsundi
<p>Félagslegir þættir</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. 	<p>Keppnisleikir</p>	<p>Umsögn</p>

	<p>Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 		
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni. • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. • Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, 	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

	<p>blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. • Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. • Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. 		
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. • Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafninga á sundi stutta leið. 		<p>Umsögn</p>

Námsgögn:

Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.

Lokanámsmat:

Námsmat gefið í bókstöfum.

Í skólasundi er stuðst við 7. sundstig