

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 7. bekkur
skólaárið 2020 – 2021



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi getur: <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. 	Leikir og stöðvapjálfun.	Stöðumat í: <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaup • Kaðli • Boltafærni • Liðleika • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sippi • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Flugsundi • Björgunarsundi • Kafsundi
Félagslegir þættir	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. 	Keppnisleikir	Umsögn

	<ul style="list-style-type: none"> • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum 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, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. • 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. 	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. 		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none">• Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafninga á sundi stutta leið.		
Námöggn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 7. sundstig			