

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 7. bekkur**  
**skólaárið 2021 – 2022**



**Kennari:** Róbert Arnar Birgisson  
**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li> <li>• Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlíma og bols.</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Náð 7.stigi í sunni.</li> <li>• Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka.</li> </ul>	<p>Leikir og stöðvapjálfun.</p>	<p>Símat og virkni í tímum.</p> <p>Stöðumat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þolhlaup</li> <li>• Boltafærni</li> <li>• Liðleiki</li> <li>• Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur</li> <li>• Sipp</li> <li>• Bringusund</li> <li>• Skriðsund</li> <li>• Baksund</li> <li>• Skólabaksund</li> <li>• Flugsund</li> <li>• Björgunarsund</li> <li>• Kafsund</li> <li>• Tímataka</li> <li>• Polsund</li> </ul>
<p><b>Félagslegir þættir</b></p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</li> </ul>	<p>Keppnisleikir</p>	<p>Umsögn</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>• Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>		
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni.</li> <li>• Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.</li> <li>• Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</li> <li>• Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</li> <li>• Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.</li> <li>• Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</li> <li>• Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.</li> <li>• Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul>	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni.</li> </ul>		Umsögn

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