

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 7. bekkur
skólaárið 2023 – 2024



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. • Náð 7.stigi í sunði. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8m. auk þess að stinga sér af bakka. | <p>Leikir og stöðvapjálfun.</p> | <p>Símat og virkni í tímum.</p> <p>Stöðumat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaup • Boltafærni • Liðleiki • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sipp • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Skólabaksund • Flugsund • Björgunarsund • Kafsund • Tímataka • Polsund |
| <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. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. | <p>Keppnisleikir</p> | <p>Umsögn</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, 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. | 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 sunni stutta leið. | | |
| Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug. | | | |
| Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 7. sundstig | | | |