

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 7. bekkur
skólaárið 2019 – 2020**



Kennarar: Erna Hákonardóttir, Sigurður Ingimundarson og Helena Hrund Ingimundardóttir

Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

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

	<p>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. 		
<p>Heilsa og efling þekkingar</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tenglum við íþróttir og sundiðkun. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. • Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna 	<p>Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.</p>	<p>Umsögn</p>

	<p>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. 		
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. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 	Fræðsla	Umsögn
<p>Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu, kútar, núðlur, hringir og kork.</p>			
<p>Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 7. sundstig</p>			