

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 7. bekkur



Tímalfjöldi: 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	Stöðumat í: Prófþættir í skólaíþróttum
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 Áhugi, virkni og framkoma

	<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. 		
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 tenglum við íþróttir og sundiðkun. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • 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 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

	<p>langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 7. sundstig</p>			