

Bekkur: 7. – 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Siggeir Magnússon, Vilberg Sverrisson og Stefán Guðberg Sigurjónsson

Tímafjöldi: 3 tímar á viku

Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahússins og sundlaugarinnar.

Lykilhæfni:

Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

- *Tjáning og miðlun*
- *Skapandi og gagnrýnin hugsun*
- *Sjálfstæði og samvinnu*
- *Nýting miðla og upplýsinga*
- *Ábyrgð og mat á eigin námi.*

Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex. Unnið er með alla þessa þætti, en þó mismikið eftir árgöngum: *læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti, heilbrigði og velferð, sköpun.*

Önnur hæfniviðmið sem lúta að almennri framkomu og vinnulagi í tímum og metin yfir allt árið:

- *Tekur ábyrgð á eigin námi.*
- *Virðir vinnufrið annarra.*
- *Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.*
- *Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.*
- *Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.*
- *Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.*
- *Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.*

Lokanámsmat í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár

- Námsmat: Símat yfir alla önnina.
- Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (Álafosshringur, Cooper test og 3 mín hlaup). Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, hnébeygjur og sipp).
- Námsmat í sundi er samkvæmt sundstígunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu.

- Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum. Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A.

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.

Kennsluáætlun í sundi 7. – 10. bekkur haust 2019

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
26.08-30.09	Bringus/baks/skriðs upprifjun og spjall.		Samkv. sundstigum	
01.09-06.09	Polsund og sundstigin.		Samkv. sundstigum	
09.09-13.09	Bringusund og skólabaksund.		Samkv. sundstigum	
16.09-20.09	Skriðsund og baksund		Samkv. sundstigum	
23.09-27.09	Uppábrot og leikir		Samkv. sundstigum	24. fræðslud.
30.09-04.10	Tímatökur.		Samkv. sundstigum	
07.10-11.10	Pýramídasund		Samkv. sundstigum	
14.10-18.10	Uppábrot/ leikir.		Samkv. sundstigum	15.-17. þema
21.10-25.10	Björgun/kafsund og marvaði/skyndihjálp.		Samkv. sundstigum	24.-25. vetrarfrí
28.10-01.11	Stílsundsýfirferð.		Samkv. sundstigum	28. skipulagsd.
04.11-08.11	Stöðvahringur.		Samkv. sundstigum	7. foreldraviðtöl
11.11-15.11	Skriðsund og flugsund/blöðkur.		Samkv. sundstigum	
18.11-22.11	Boðsund.		Samkv. sundstigum	
25.11-29.11	Skriðsund og baksund.		Samkv. sundstigum	
02.12-06.12	Polsund.		Samkv. sundstigum	
09.12-13.12	Jólaleikir.			Jólafrí.
16.12-20.12	Jólafrí/frjálst.			
06.01.-10.01	Stílsundsýfirferð.		Samkv. sundstigum	
13.01-17.01	Stílsundsýfirferð og leikir.		Samkv. sundstigum	Annarlok.

Kennsluáætlun í íþróttum haust 2019

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
26.08-30.09	Úti – Göngutúr og spjall. Þrískipt.			
01.09-06.09	Úti – Myndaratleikur og Álfosshringur.			
09.09-13.09	Prekhringur og hópeflisboðhlaup.			
16.09-20.09	Fjórskipt og Frjálsar.			
23.09-27.09	Álafosshringur og kýló.			24. fræðslud.
30.09-04.10	Prektími og gryfjubolti.			
07.10-11.10	Þrískipt og körfubolti.			
14.10-18.10	Könnun og knattspyrna.			15.-17. þema
21.10-25.10	Sprettleikir og vetrarfrí.			24.-25. vetrarfrí
28.10-01.11	Counterstrike og starfsdagur.			28. skipulagsd.
04.11-08.11	Prekhringur og þrískipt.			7. foreldraviðtöl
11.11-15.11	Handbolti og Míní handbolti.			
18.11-22.11	Blak og krakkablak.			
25.11-29.11	Knattspyrna.			
02.12-06.12	Próf og körfubolti.			
09.12-13.12	Tarsanleikur og val			Jólafrí.
16.12-20.12	Jólafrí/frjálst.			
06.01.-10.01	Fimleikasalur og fótbolti.			
13.01-17.01	Könnun og val.			Annarlok.

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem efla loftháð þol, reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Liðleikaæfingar og æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í æfingum. Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum. 	<ul style="list-style-type: none"> Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu. Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo 	<ul style="list-style-type: none"> Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol). Símat yfir alla önnina.

		námsmarkmið árgangsins náist.	
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemandi geti: • Upplifað gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum. ☑ • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsanda. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Æfingar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einni para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Símat yfir alla önnina. ☑ • Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðu m.
Heilsa og efling þekkingar	<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lögð er rík áhersla á að kynna nem. fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru. • Kennari fræðir nemendur um mikilvægi hreyfingar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Símat yfir alla önnina. Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum.
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og ungenngisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. • Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar. • Bjargað jafningja á björgunarsundi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Farið er yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug. • Einn bóklegur skyndihjálpartími er yfir árið. 	Próf í björgunarsundi.