



Bekkur: 7. – 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Siggeir Magnússon, Kristín Valdemarsdóttir, Vilberg Sverrisson.

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku (tvær í íþróttum og ein í sundi)

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 - Nýtingu miðla og upplýsinga – Ábyrgð og mat á eigin námi.*

Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun.

Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemandi geti: <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 námsmarkmið árgangsins náist. 	<ul style="list-style-type: none"> Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol). Símat yfir alla önnina.
Félagslegir þættir	Að nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"> 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 fyrir mælum 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 jafnóðum.
Heilsa og efling þekkingar	Að nemandi geti: <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. 	<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.



Kennsluáætlun í skólaíþróttum

	<ul style="list-style-type: none">• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.		
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.• Þjargað 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.

Áætlun

Lokanámsmat:

- 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).
- 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.

Kennsluáætlun í skólaíþróttum



Kennsluáætlun í sundi haust 2018 7 - 10.bekkur

Vikan	Viðfangsefni	Annað
20.08-24.08		Skólasetning 23.08
27.08-31.08	Bringusund / baksund / skriðsund – upprifjun. Farið yfir veturinn	
03.09-07.09	Þolsund - sundstigin	
10.09-14.09	Bringund og skólabaksund	
17.09-21.09	Skriðsund og baksund	
24.09-28.09	Uppábrot - leikir	Samræmd próf
01.10-05.10	Tímatökur	
08.10-12.10	Stílsundsyfirferð	
15.10-19.10	Uppábrot - stöðvar	Vetrarleyfi
22.10-26.10	Pýramídasund	
29.10-02.11	Björgun, kafsund og marvaði - skyndihjálp	
05.11-09.11	Vatnsleikfimi og þrek	Foreldraviðtöl 5.11
12.11-16.11	Blöðkur – skriðsund, baksund, flugsund	
19.11-23.11	Bringusund og björgunarsund	
26.11-30.11	Skriðsund og baksund	
03.12-07.12	Uppábrot - boðsund	
10.12-14.11	Þolsund	
17.12-20.12	Jólafrjör	Jólafrí 20.12
03.12-04.12	Lottó	3.12 starfsdagur
11.01-15.01	Stílsundsyfirferð	
18.01-22.01	Stílsundsyfirferð og leikir	Annarlok

Kennsluáætlun í íþróttum haust 2018 7 - 10.bekkur

Vikan	Viðfangsefni	Annað
20.08-24.08	Úti - Göngutúr og spjall	Skólasetning 23.08
27.08-31.08	Úti – Þrískipt og Álafosshringur (þol)	
03.09-07.09	Úti – Myndaratleikur og hjólaferð	
10.09-14.09	Úti – Þol og val. Frjálsar íþróttir	
17.09-21.09	Úti – Norræna skólahlaupið og Kýló	
24.09-28.09	Úti - Val	Samræmd próf
01.10-05.10	Innitímabil hefst – Þrískipt og þrekhringur	
08.10-12.10	Körfubolti og counterstrike	
15.10-19.10	Þrek og leikir	Vetrarleyfi
22.10-26.10	Cooper hlaup	Starfsdagur 22.10
29.10-02.11	Þrekhringur og þrískipt	
05.11-09.11	Foreldraviðtöl og þemadagar	Foreldraviðtöl 5.11
12.11-16.11	Blak	
19.11-23.11	Fimleikar og fótþolti	

Kennsluáætlun í skólaíþróttum



26.11-30.11	Próf (3 mín, sipp og armbeygjur) og þrekhringur	
03.12-07.12	Tarsan og counterstrike	
10.12-14.11	Fimleikasalur og fótbolti	
17.12-20.12	Jólafrí	Jólafrí 20.12
03.12-04.12	Þrek	3.12 starfsdagur
11.01-15.01	Þrískipt og boltaleikir	
18.01-22.01	Handbolti	Annarlok

ATH – áætlun er birt með fyrirvara um breytingar