

**Bekkur:** 7. – 10. bekkur  
**Námsgrein:** Skólaíþróttir  
**Kennarar:** Siggeir Magnússon, Vilberg Sverrisson.  
**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 2020**

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
24.-28.08	Bringus/baks/skriðs upprifjun og spjall.		Samkv. sundstigum	
31.-04.09	Polsund og sundstigin.		Samkv. sundstigum	
07.-11.09	Bringusund og skólabaksund.		Samkv. sundstigum	
14.-18.09	Skriðsund og baksund		Samkv. sundstigum	
21.-25.09	Uppábrot og leikir		Samkv. sundstigum	
28.-02.10	Tímatökur.		Samkv. sundstigum	
05.-09.10	Pýramídasund		Samkv. sundstigum	
12.-16.10	Uppábrot/ leikir.		Samkv. sundstigum	
19.-23.10	Björgun/kafsund og marvaði/skyndihjálp.		Samkv. sundstigum	
26.-30.10	Stílsundsyrferð.		Samkv. sundstigum	
02.06.11	Stöðvahringur.		Samkv. sundstigum	
09.-13.11	Skriðsund og flugsund/blöðkur.		Samkv. sundstigum	
16.-20.11	Boðsund.		Samkv. sundstigum	
23.-27.11	Skriðsund og baksund.		Samkv. sundstigum	
30.-04.12	Polsund.		Samkv. sundstigum	
07.-11.12	Jólaleikir.			
14.-18.12	Jólafrí/frjálst.			
05.-08.01	Stílsundsyrferð.		Samkv. sundstigum	
11.-15.01	Stílsundsyrferð og leikir.		Samkv. sundstigum	Annarlok.

## Kennsluáætlun í íþróttum haust 2020

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
24.-28.08	Úti – Göngutúr og spjall. Þrískipt.			
31.-04.09	Úti – Myndaratleikur og Álfosshringur.			
07.-11.09	Prekhringur og hópeflisboðhlaup.			
14.-18.09	Fjórskipt og Frjálsar.			
21.-25.09	Álafosshringur og kyló.			
28.-02.10	Prektími og gryfjubolti.			
05.-09.10	Þrískipt og körfubolti.			
12.-16.10	Könnun og knattspyrna.			
19.-23.10	Sprettleikir og vetrarfrí.			
26.-30.10	Counterstrike og starfsdagur.			
02.06.11	Prekhringur og þrískipt.			
09.-13.11	Handbolti og Míní handbolti.			
16.-20.11	Blak og krakkablak.			
23.-27.11	Knattspyrna.			
30.-04.12	Próf og körfubolti.			
07.-11.12	Tarsanleikur og val			
14.-18.12	Jólafrí/frjálst.			
05.-08.01	Fimleikasalur og fótbolti.			
11.-15.01	Könnun og val.			Annarlok.

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Sýnt leikni í mismunandi íþróttgreinum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol).</li> <li>Símat yfir alla önnina.</li> </ul>

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