

7. Skólaíþróttir– kennsluáskrá

Námsháttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandir geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. • Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. • Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Taki þátt í æfingum og leikjum í formi stöðvabjálfunar, hringbjálfunar og áfangabjálfunar. • Tileinki sér helstu líkamsæfingar sem auka styrk og þol í sal og laug. • Taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf. Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, hraða og viðbragð. • Taki þátt í ýmsum æfingum sem efla kraft, þol, liðleika og samhæfingu. • Taki þátt í sundþjálfun til að sýna ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka. • Taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf. • Nemendur taka próf tvisvar á ári 	<p>Námsefnið er kynnt fyrir nemendum, bæði munnlega og myndrænt. Við skólaíþróttakennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boltar • Mörk. • Körfur. • Dýnur • Gjarðir • Sippubönd • Baunapokar • Kubbar • Hestar • Rimlar • O. Fl. • Við sundkennsluna eru notuð ýmis tæki: • Sundfit • Flá • Kútar • Kafdót • Smááhöld • köfunarhringir • O.Fl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Námsmat kemur fram í Mentor.

7. Skólaíþróttir– kennsluáskrá

	<p>(að hausti og vöri).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sund • Tímataka: 50m.bringusund lágmark 74 sek. 25m skriðsund lágmark 32 sek. • 8m kafsund stílsund. • 300 metra bringusund synt innan 10 mín. • 20 mínútna sund viðstöðulaust. • 15 metra björgunarsund með jafningja. • Þolsund 20 mínútur. • 25m baskriðsund stílsund. • 25m skólabaksund stílsund. • 50m bringusund stílsund. 		
--	---	--	--

Námsþáttur: Félagslegir þættir			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- íþrótt. • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Taki þátt í leikjum sem efla og styrkja samvinnu og samskipti. 		

7. Skólaíþróttir– kennsluáskrá

<p>ofbeldi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taki þátt í samstarfsverkefnum s.s. íþróttasýningum, mótum og taki þátt í verkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga. • Þjálfist í að taka tillit til og bera virðingu fyrir manngildi hvers og eins. • Rætt um stríðni og einelti og brugðist við því á æskilegan hátt. • Vinni ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitssemi, umburðarlyndi og þolinmæði. 		
-----------------	---	--	--

<p>Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar</p>			
<p>Hæfniviðmið</p>	<p>Leiðir að hæfniviðmiðum</p>	<p>Viðfangsefni/efnisval</p>	<p>Námsmat</p>
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfssemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. • Tengt hlutverk taugakerfis hjarta, blóðrásar og lungna við 	<ul style="list-style-type: none"> • Innlagnir. • Umræður. • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar. • Hópvinna. • Einstaklingsvinna. • Sjálfstæð vinnubrögð. • Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. • Nýta sér möguleika til íþróttar og útivistar í nærumhverfinu. • Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamsþol. • Taki þátt í ýmsum sund leikjum 		

7. Skólaíþróttir– kennsluáskrá

<p>líkamlega áreynslu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landssvæði eftir korti. • Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. • Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. 	<p>sem efla kraft, hraða.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taki þátt í útivist, s.s. gönguferð þar sem m.a. þarf að taka tillit til veðurs og fatnaðar. • Taki þátt í leikjum sem efla viðbragð og veita útrás fyrir hreyfipörf og efla samspil skynjunar. • Taki þátt í umræðum, að allir eigi að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. 		
---	--	--	--

Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunði stutta sundleið. 	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur gangi vel um áhöld og eigur íþróttasal og sundlaugarinnar. • Geti sagt frá helstu reglum um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum. • Synt björgunarsund án jafningja. 		