

Bekkur: 1. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Margrét Ólöf Richardsdóttir og Rakel Guðnadóttir

Tímafjöldi: 3 tímar á viku



Námstögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa og sundlauga.

Lykilhæfni:

Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Njarðvíkurskóla.

Lykilhæfni er almenn hæfni nemenda óháð námssviðum en er aldurstengd.

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">• gert æfingar sem reyna á þol (líkamsvitund, leikni og afkastageta)• gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi (líkamsvitund, leikni og afkastageta)• sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu (líkamsvitund, leikni og afkastageta)	<ul style="list-style-type: none">• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu	<ul style="list-style-type: none">• Verkleg próf í íþróttahúsi og sundlaug
Félagslegir þættir	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">• unnið sjálfstætt, í samstarfi við aðra og undir leiðsögn• Getur tekið virkan þátt í hreyfileikjum	<ul style="list-style-type: none">• Para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum• Dæmi um para-/hópaverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið eða hópa í hreyfileikjum eða þegar tveir nemendur eru látnir vinna saman í stöðvaþjálfun	<ul style="list-style-type: none">• Kennari fylgist með í gegnum hreyfingu og leik nemenda
Heilsa og efling þekkingar	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">• tekið þátt í hreyfileikjum og færni æfingum sem auka þekkingu og efla almenna heilsu• tileinki sér hreinlæti meðal annars með því að þvo sér eftir hvern tíma	<ul style="list-style-type: none">• Kenndir eru mismunandi hreyfileikir og færni sem þjálfar almennan hreyfiþroska	<ul style="list-style-type: none">• Kennari fylgist með þátttöku í hreyfileikjum.• Kennari í samstarfi við starfsfólk í íþróttahúsi fylgjast með hreinlæti nemenda
Öryggis- og skipulagsreglur	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">• farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og	<ul style="list-style-type: none">• Farið yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug	<ul style="list-style-type: none">• Kennari fer yfir efnið og sér til þess að allir fylgist með

	Íþróttahúsa og brugðist við óhöppum (öryggis- og skipulagsmál)		
--	---	--	--

Lokanámsmat:

Íþróttir:

Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: *Framúrskarandi- Hæfni náð- Þarfnast þjálfunar*

Verkleg próf í eftirfarandi þáttum verða metin:

- Hlaupapróf, sipp, liðleiki, jafnvægi, kollhnís, langstökk án atrennu, kasta bolta og grípa grjónapoka.

Áhugi og virkni:

- Framúrskarandi - Alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund
- Hæfni náð - Oftast áhugasamur og virkur í kennslustund
- Þarfnast þjálfunar - Sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund

Sund - Nemendur fá einkunn: Lokið – Ólokið.

Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið.

Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti þremur af fjórum hæfniþáttum til að ná 1. sundstigi.

Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: *Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð*

- Nemendur verða að geta staðið á botni í grynri hluta laugar, andað að sér og andlitið fært í kaf og andað frá sér (endurtekið 10 sinnum).
- Flot á bringu eða baki með eða án hjálparkækja (kútar).
- Ganga með andlit í kafi 2,5 m eða lengra.
- Bringusundsfótatök við bakka með eða án hjálparkækja