

**Bekkur:** 3. bekkur

**Námsgrein:** Skólaíþróttir

**Kennarar:** Margrét Ólöf Richardsdóttir, Raket Guðnadóttir og Þórir Rafn Hauksson.

**Tímafjöldi:** 3 tímar á viku



**Námsgögn:** 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"><li>kynntar eru helstu boltaíþróttir og farið er yfir helstu boltatækni æfingar og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum</li><li>tekið þátt í stöðluðum prófum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kennari leggur verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu</li><li>Dæmi um æfingar sem kennari leggur fyrir svo þeir nái námsmarkmiðum eru t.d. sippa, kasta bolta, klifra í rimlum, hlaup, eltingaleikir, ganga á bekkjum, armbeygjur, kviðæfingar, boltaleikir, kollhnís, höfuðstaða, handahlaup o.s.frv.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Verkleg próf</li></ul>
Félagslegir þættir	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum</li><li>Dæmi um para-/hópverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið sbr. tvö lið í fótbolta, eða þegar tveir nemendur eru látnir vinna saman í stöðvaþjálfun</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kennari fylgist með í gegnum hreyfingu og leik nemenda</li></ul>
Heilsa og efling þekkingar	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>útskýrt líkamsvitund</li><li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu</li><li>sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kennari leggur ríka áherslu á mikilvægi þess að fara eftir gildandi reglum og að tileinka sér hreinlæti meðal annars með því að þvo sér eftir hvern tíma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kennari fylgist með þátttöku í leikjum</li><li>Kennari í samstarfi við starfsfólk í íþróttahúsi fylgjast með hreinlæti nemenda</li></ul>

Öryggis- og skipulagsreglur	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farið yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennari fer yfir efnið og sér til þess að allir fylgist með</li> </ul>
<p>Lokanámsmat:</p> <p><i>Íþróttir - Nemendur fá einkunn og umsögn</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verklegr próf - Framúrskarandi- Hæfni náð- á réttri leið- Þarfnast þjálfunar</li> <li>Verklegr próf í eftirfarandi þáttum verða metin:</li> <li>Þolpróf, sippa, liðleiki, jafnvægi, kollhnís, langstökk án atrennu, kasta bolta og grípa grjónapoka.</li> </ul> <p>Áhugi og virkni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Framúrskarandi - Alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund</li> <li>Hæfni náð - Oftast áhugasamur og virkur í kennslustund</li> <li>Þarfnast þjálfunar - Sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund</li> </ul> <p><i>Sund - Nemendur fá einkunn í einkunnarorðum: Lokið – Ólokið.</i> Nemandi fær lokið ef hann líkur sundstigi á árinu.</p> <p>Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið. Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti fjórum af fimm hæfniþáttum til að ná 3. sundstigi.</p> <p>Verklegr próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12 m bringusund</li> <li>12 m skólabaksund</li> <li>6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram</li> <li>6 m baksundsfótatök</li> <li>Kafað eftir hlut á 1-1,5 metra dýpi</li> </ul>			