**Bekkur:** 5. bekkur

**Námsgrein:** Skólaíþróttir

**Kennarar:** Ásgerður Bjarklind Bjarkadóttir og Margrét Ó Richardsdóttir.

**Tímafjöldi:** 3 tímar á viku

Menntun - Mannrækt

**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 | *Nemandi geti:*<br>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol.<br>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlima og bols<br>• sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.<br>• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu | • Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu.<br>• 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, jafnvægiæfingar o.s.frv. | • Verkleg próf |
| Félagslegir þættir | *Nemandi geti*<br>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda | • 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.<br>• 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 | • Kennari fylgist með í gegnum hreyfingu og leik nemenda |
| Heilsa og efling þekkingar | *Nemandi geti:*<br>• Geti tekið þátt í floknari hreyfileikjum<br>• Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun | • 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<br>• Leikir t.d. köfunarleikir, ná í hringi, eltingaleikir o.s.frv | • Kennari fylgist með þátttöku í leikjum<br>• Kennari í samstarfi við starfsfólk í íþróttahúsi fylgist með hreinlæti nemenda |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Öryggis- og skipulagsreglur | *Nemandi geti:*<br>• farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum | • Farið yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug | • Kennari fer yfir efnið og sér til þess að allir fylgist með |

**Lokanámsmat:**
Íþróttir
Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið.
Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð

- Þolpróf, sippa, langstökk án atrennu, armbeygjur, liðleiki og jafnvægi

Áhugi og virkni:

- Nemandi alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund
- Nemandi oftast áhugasamur og virkur í kennslustund
- Nemandi sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund
- Nemandi tekur sjaldan eða aldrei þátt í kennslustund

*Sund - Nemendur fá einkunn í einkunnarorðum: Lokið – Ólokið.* Nemandi fær lokið ef hann líkur sundstigi á árinu.

Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið. Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti sjö af níu hæfniþáttum til að ná 5. sundstigi.
Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð

- 75 m bringusund.
- 25 m skólabaksund.
- 25 m skriðsund m/sundfit.
- 12 m baksund.
- 10 m flugsundsfótatök.
- Stunga af bakka .
- Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund .
- Troða marvaða í 20-30 sek.
- Sund í fötum.