

**Bekkur:** 5. bekkur

**Námsgrein:** Skólaíþróttir

**Kennarar:** Einar Árni Jóhannsson, Margrét Ó 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>gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</li><li>gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika útlíma og bols</li><li>sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttgreinum.</li><li>tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kennari leggur fyrir 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, jafnvægiæfingar 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>sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrir mælum 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 stöðvabjálfun</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>Geti tekið þátt í floknari hreyfileikjum</li><li>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</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><li>Leikir t.d. köfunarleikir, ná í hringi, eltingaleikir o.s.frv</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kennari fylgist með þátttöku í leikjum</li><li>Kennari í samstarfi við starfsfólk í íþróttahúsi fylgist 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><b>Lokanámsmat:</b></p> <p>Íþróttir</p> <p>Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <p>Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Þolpróf, sippa, langstökk án atrennu, armbeygjur, liðleiki og jafnvægi</li> </ul> <p>Áhugi og virkni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nemandi alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund</li> <li>Nemandi oftast áhugasamur og virkur í kennslustund</li> <li>Nemandi sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund</li> <li>Nemandi tekur sjaldan eða aldrei þátt 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 sjö af níu hæfniþáttum til að ná 5. sundstigi.</p> <p>Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>75 m bringusund.</li> <li>25 m skólabaksund.</li> <li>25 m skriðsund m/sundfit.</li> <li>12 m baksund.</li> <li>10 m flugsundsfontök.</li> <li>Stunga af bakka .</li> <li>Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund .</li> <li>Troða marvaða í 20-30 sek.</li> <li>Sund í fötum.</li> </ul>			