

Bekkur: 6. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Einar Árni Jóhannsson, Rakel 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">gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	<ul style="list-style-type: none">Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennsluKennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist.	<ul style="list-style-type: none">Verkleg próf
Félagslegir þættir	<i>Nemandi geti</i> <ul style="list-style-type: none">skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.	<ul style="list-style-type: none">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.Dæmi um para-/hópaverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið sbr. tvö lið í fótbolta, 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">notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetutekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir kortitekið þátt í ýmsum leikjum.	<ul style="list-style-type: none">Lögð er rík áhersla á að kynna nem. fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru s.s. fótbolta, körfubolta, handbolta, blak, badminton, bandý og frjálsum íþróttum.Kennari talar við nem. um mikilvægi þess að fara eftir gildandi reglum og að tileinka	<ul style="list-style-type: none">Kennari fylgist með þátttöku í leikjumKennari í samstarfi við starfsfólk í íþróttahúsi fylgjast með hreinlæti nemenda

	<ul style="list-style-type: none"> • notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. 	sér hreinlæti meðal annars með því að þvo sér eftir hvern tíma.	
Öryggis- og skipulagsreglur	<p><i>Nemandi geti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • farið eftir öryggis-, skipulags og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	<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.

Nánari skýringar á námsmáti:

Íþróttir

Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið.

Verklegr 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 lokaeinkunn: 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 sex af átta hæfniþáttum til að ná 6. sundstigi.

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

- 200 m bringusund, viðstöðulaust.
- 50 m skólabaksund.
- 25 m skriðsund.
- 25 m baksund.
- 25 m bringusund á tíma, lágmark 35.0 sek.
- 15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök).
- 8 m kafsund.
- 10 m flugsund.