

Bekkur: 7. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Einar Árni Jóhannsson 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 flókna 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">rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi	<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 hópumDæmi 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">útskýrt misjafnan líkamalegan þroska einstaklinga og kynjatengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu	<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	<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"> • nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim • sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist 		
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 • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sunni stutta sundleið 	<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

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 lokaekunnina: Lokið – Ólokið.

Hæfnimat í formi verklegra prófa jafnt og þétt yfir skólaárið. Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti fimm af sex hæfniþáttum til að ná 7. sundstigi.

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

- 300 m bringusund, tímamörk; synt á minna en 10 mín.
- 50 m skólabaksund (stílsund, einkunn gefin).
- 15 m björgunarsund með jafningja (stílsund, einkunn gefin).
- 8 m kafsund (stílsund, einkunn gefin).
- Val um, 50 m bringusund (tímataka) eða 25 m skriðsund (tímataka).