

Bekkur: 8. 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 æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol• sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans	<ul style="list-style-type: none">• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu• Kennari 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">• þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.	<ul style="list-style-type: none">• 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• 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"> • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra 	<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 leikjum • Kennari í samstarfi við starfsfólk í íþróttahúsi fylgjast með hreinlæti nemenda
Öryggis- og skipulagsreglur	<i>Nemandi geti:</i> <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

Lokanámsmat:

Íþróttir – Nemendur fá lokaeinkunn í bókstöfum.

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 lokaeinkunnina: 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 hæfnipáttum til að ná 8. sundstigi.

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

- 400 m frjáls aðferð, viðstöðulaust.
- 75 m skriðsund.
- 50 m baksund.
- 25 m flugsund.
- Tímataka 50 m bringusund
- Tímataka 25 m skriðsund
- Troða marvaða í 1 mín.
- Nemandi syndir 8 m kafsund að hlut á botni laugar (á allt að 2 m dýpi). Syndir með hann til baka (ekki í kafi). Æfing endurtekin eftir 10 sek.