

Bekkur: 9. 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 liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt taktinýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, 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 náistGeta sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu	<ul style="list-style-type: none">Verkleg próf
Félagslegir þættir	<i>Nemandi geti</i> <ul style="list-style-type: none">skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum	<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">skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans	<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,	<ul style="list-style-type: none">Kennari fylgist með þátttöku í leikjum

	<ul style="list-style-type: none"> sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landssvæði eftir korti 	handbolta, blak, badminton, bandý og frjálsum íþróttum	<ul style="list-style-type: none"> 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.

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 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 fjórum af fimm hæfniþáttum til að ná 9. sundstigi.

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

- 500 m þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 75 m.
- Sund í fötum: Stunga af bakka, 50 m fatasund þar af 8-10 m kafasund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Synt 50 m í sundfötum.
- 25 m flugsund.
- Tímatökur, nemendur velja tvær aðferðir af þremur

Ef nemendur ná 9. sundstigi þá hafa þau kost á að ljúka 10. sundstig líka.

Sund - Nemendur fá lokaeinkunn: Lokið – Ólokið.

Hæfnimat í formi verklegra prófa. Nemendur þurfa að ná hæfni í að minnsta kosti sex af átta hæfniþáttum til að ná 10. sundstigi.

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

- Bringusund í 20 mín (viðstöðulaust): Lágmarksvegalengd 600 m.
- 50 m bringusund (stílsund, einkunn gefin).
- Björgun af botni laugar og 25 m björgunarsund (stílsund, einkunn gefin).
- 12 m kafasund (stílsund, einkunn gefin).
- Tímataka, nemendur velja 2 sundaðferðir af 4: 100 m bringusund, 50 m skriðsund, 50 m baksund og 25 m flugsund.