

Bekkur: 8.-10. bekkur

Námsgrein: Skólahreysti

Kennarar: Rakel Guðnadóttir

Tímafjöldi: 2 tímar á viku



Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa.

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 loftfirrt þolsýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald	<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 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">Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum
Félagslegir þættir	<i>Nemandi geti</i> <ul style="list-style-type: none">rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi (félagslegir þættir)	<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 hópumDæmi um para-/hópaverkefni er þegar nemendur eru tveir eða fleiri að vinna saman í stöðvabjálfun	<ul style="list-style-type: none">Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum
Heilsa og efling þekkingar	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetuvitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans	<ul style="list-style-type: none">Lögð er rík áhersla á að kynna nemendum fyrir styrktar- og þolæfingum sem nýtast í Skólahreystiþrautir.	<ul style="list-style-type: none">Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum

	<ul style="list-style-type: none"> • sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun • sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu 		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p><i>Nemandi geti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum 	<ul style="list-style-type: none"> • Farið yfir öryggisþætti í íþróttahúsi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennari fer yfir efnið og sér til þess að allir fylgist með.
<p>Lokanámsmat: <i>Nemendur fá einkunn í lokið/ólokið</i></p>			