

## Námsáætlun Skólaíþróttir – 7. bekkur

Skólaárið 2022-2023

**Kennari: Steinþór Snær Prastarson**

**Tímafföldi: 120 mín. á viku**

**Lykilhæfni:** Námsgreinin kemur inn á eftirfarandi þætti samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýnin hugsun
- Sjálfstæði og samvinnu
- Nýting miðla og upplýsinga
- Ábyrgð og mat á eigin námi.

**Grunnþættir:** Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun. Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

- Tekur ábyrgð á eigin námi.
- Virðir vinnufrið annarra.
- Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.
- Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.
- Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.
- Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.
- Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.

Námsþættir	Hæfniviðmið
Íþróttir	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemendur geti <ul style="list-style-type: none"><li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol</li><li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols</li><li>• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li><li>• sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum</li><li>• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li></ul>
Félagslegir þættir	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda</li><li>• skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt</li></ul>
Heilsa og efling þekkingar	Að nemendur geti:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífneris fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun</li> <li>• útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja</li> <li>• notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum</li> <li>• nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim</li> </ul>
<b>Öryggis og samskiptareglur</b>	<p>Nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðir á þeim grunni</li> <li>• beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið</li> </ul>
<b>Sund</b>	
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<p>Unnið eftir 7. sundstigi</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• synt 300 m bringusund, tímamörk; synt á minna en 10 mín.</li> <li>• synt 50 m skólabaksund (stílsund, einkunn gefin)</li> <li>• synt 15 m björgunarsund með jafningja (stílsund, einkunn gefin)</li> <li>• synt 8 m kafsund (stílsund, einkunn gefin)</li> <li>• valið um, 50 m bringusund (tímataka) eða 25 m skriðsund (tímataka)</li> <li>• synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka</li> </ul>
<b>Öryggis og skipulagsreglur</b>	<p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni</li> <li>• beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið</li> </ul>
<p><b>Námsgögn:</b>  Öll almenn áhöld íþróttahúsa  Öll almenn áhöld sundlauga</p> <p><b>Námsmat:</b> Símat yfir alla önnina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (“The Beep test).</li> <li>• Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp).</li> </ul>	

- Námsmat í sundi er samkvæmt sundstígunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum.
- Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A

**Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.**