

## Skólanámskrá

**Bekkur: 7. bekkur**

**Námsgrein: Skólaíþróttir**

**Ábyrgð**



**Virðing**

**Velliðan**

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttaiðkun.</li> <li>sýnt leikni í mismunandi knatt- og skotleikjum.</li> <li>gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á samhæfingu og lipurð.</li> <li>sýnt leikni í mismunandi íþóttagreinum.</li> <li>tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol í íþróttum eins og að hlaupa ákveðinn hring um nærumhverfi skólans.</li> <li>tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og þol í íþróttum eins og 6 mínútna hlaup.</li> <li>framkvæmt æfingar á þrekprófi sem reyna á styrk, snerpu og stöðugleika.</li> </ul>	<p>Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni:</p> <p>Sýnikennsla, vettvangsferðir, endurtekningaræfingar, námsleikir, verkstæðiskennsla (stöðvaþjálfun), áfangaðþjálfun, stöðugt þjálfunarálag, spurnaraðferðir, þrautalausnir og þrautabrautir, hlutverkaleikir, hermileikir, leitaraðferðir, kannanir, hópvinnumbrögð, frásögn og sagnalist, sjónsköpun, hugarflug, leikræn tjáning, sviðsetning, söguaðferð.</p> <p>iPad og tengd tækni.</p>	<p>Þau námsgögn sem helst er stuðst við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:</p> <p>Áhöld í íþróttasal</p> <p>Minni áhöld: Boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badminton flugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, combi sett, keilur, skeiðklukkur, málband, spilastokkur, mottur.</p> <p>Stærri áhöld: Kistur, kubbar, hestar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri</p>	<p>Útihlaup - 1,2 km. hringur í nærumhverfi skólans á tíma.</p> <p>6 mínútna hlaupapróf</p> <p>Þrekpróf - nemendur taka 6 mismunandi styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrsöðu og hreyfingu.</p> <p>Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi</p>

<p><b>Félagslegir þættir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iðkað íþróttir og leiki á skólalóð og í nærsamfélagi.</li> <li>• skilið einföld skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</li> <li>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.</li> <li>• skilið mikilvægi þess að hafa leikreglur og fara eftir þeim.</li> <li>• skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í íþróttum.</li> </ul>		<p>dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet. Áhöld í skóla og á skólalóð</p> <p>Minni áhöld: Boltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar, liðabönd, vesti, bandý kylfur.</p> <p>Stærri áhöld: Klifurbrautir, rólur, mörk, gervigrasvöllur, körfuspjöld, yfir veggur.</p>	<p>í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <p>Leikni - þekki misumandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.</p>
<p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mætt í viðeigandi fatnaði í íþróttatíma.</li> <li>• farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttahúsum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna.</li> </ul>			