

## Námsvísar 2021 - 2022

**Fag:** Skólaíþróttir

**Kennari:** Ólafur Sigfús Benediktsson og Steinunn Hulda Magnúsdóttir

**Tímafjöldi á viku:** Fjórar kennslustundir

**Bekkur:** 7. - 8. bekkur

**Kennsluaðferðir og skipulag:** Samkennsla er hjá 7. og 8. bekk

Nemendur fá þrjár kennslustundir á viku í íþróttum og eina í sundi. Einu sinni í viku eru allir saman í íþróttum. Hina 3 tímana er bekknum skipt í þrjá hópa en þá eru tveir hópar í íþróttum og einn í sundi. Hver kennslustund er 40 mínútur en nemendur fá fimm mínútur af hvorri kennslustund til að skipta um föt og fara í sturtu.

Aðaláherslan er að nemendur séu virkir og að hreyfingin sé sem fjölbreyttust.

Mikið er lagt upp úr að gera íþróttir að jákvæðri upplifun en einnig eru nemendur hvattir til að sýna jákvæðni og gera sitt besta. Tónlist skipar háan sess í tímum og er hún ætluð til hvatningar.

Þau atriði heilbrigðis og velferðar sem áhersla var lögð á er hreyfing, góð samskipti, öryggi og hreinlæti.

### Grunnpættir menntunar

Grunnpáttur	Áherslupættir
Heilbrigði og velferð	-hreyfi sig alla daga vikunnar, um 60 mínútur á dag eða lengur -taki þátt í leikjum og/eða stundi íþróttir – líkams- og heilsurækt með ánægju og félagsleg samskipti að leiðarljósi
Jafnrétti	- stundi fjölbreytta hreyfingu í formi leikja og/eða íþróttar sem eru án fordóma á skólatíma og í nær samfélagi
Lýðræði og mannréttindi	- hafi fengið tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi, á vegum skólans eða í nærsamfélagi, þar sem hann fær tækifæri til að hafa áhrif á skipulagið

<b>Læsi</b>	-fái tækifæri til að ræða um mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu og vellíðan -þekki áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið
<b>Sjálfbærni</b>	- fá tækifæri til að velja leik eða hreyfingu sem honum finnst áhugaverð og skemmtileg -þjálfist í því að fara rólega af stað í upphafi reglubundinnar hreyfingar og einnig í lok æfingar og skilji hvers vegna
<b>Sköpun</b>	-fái tækifæri til að búa til eða hanna reglur eða leik

## Áætlun

Viðfangsefni	Hæfniviðmið/markmið	Kennslu- / námsaðferðir	Mat	Vettvangsferðir / grenndarkennsla
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	Auki skyn- og hreyfiþroska sinn með þjálfun í ýmsum grófhreyfingum og samsettum hreyfingum og notkun á ýmsum áhöldum á fjölbreyttan og skapandi hátt auk iðkunar á helstu íþróttagreinum.	Nemendur taka stöðluð próf til að meta getu þeirra og framfarir milli ára.	Kannanir verða framkvæmdar jafnt og þétt yfir veturinn. Mikið er lagt upp úr ástundun, virkni og hegðun, að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara. Gefin er umsögn í lok haustannar en einkunn í lok vorannar.	Á haustin er kennt úti
<b>Félagslegir þættir</b>	Auki líkamsþroska sinn með því að taka þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft.			
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	Auki fagurþroska sinn með því að taka þátt í skapandi hreyfingum.			
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	Auki félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska sinn með því að læra			

að leysa úr ágreiningi sem upp getur komið í íþróttum og læri að bera virðingu fyrir þörfum og mismunandi getu félaga sinna.

Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við árangur í íþróttum.

Auki vitsmunaproska sinn með þátttöku í umræðum um gildi hreyfingar fyrir sál og líkama, tileinki sér réttar reglur í leikjum og læri heiti helstu líkamsæfinga og hreyfinga.

Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi (Lífsleikni).

Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun ( einnig unnið með markmið í lífsleikni og náttúrufræði).

Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja (Náttúrufræði).

Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu (Náttúrufræði).

Gert æfingar sem reyna á loftháð og lofffirt þol.

Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald.

Gert liðleika æfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu.

Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.

Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.

Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.

Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.

	<p>Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</p> <p>Sett sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.</p> <p>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <p>Sýnt ábyrgð í útivist.</p> <p>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisregla og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>			
--	--	--	--	--

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 7. bekkjar:

- geti synt 300 m bringusund á innan við 10 mín.
- geti synt 25 m bringusund, stílsund
- geti synt 25 m baksund, stílsund
- geti synt 25 m skólabaksund, stílsund
- geti synt 8 m kafsund, stílsund
- geti stungið sér af bakka
- geti synt 50 m bringusund undir 74 sek.
- geti synt 25 m skriðsund undir 32 sek.
- geti synt 15 m björgunarsund með jafningja
- fileinki sér helstu atriði sem snúa að björgun úr vatni
- skilji og fari eftir reglum í leik
- þekki og noti hugtök sem tengjast sundiðkun

- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 8. bekkjar:

- geti synt 400 m með frjálstri aðferð, viðstöðulaust
- geti synt 50 m bringusund undir 67 sek.
- geti synt 25 m skriðsund undir 30 sek.
- geti synt 25 m skriðsund, stílsund
- geti synt 25 m baksund, stílsund
- syndi 8 m, kafi eftir hlut á botni laugar, syndi með hann til baka, ekki í kafi, endurtaki æfinguna eftir 10 sek.
- geti troðið marvaða í 1 mínútu
- skilji, fari eftir reglum og sýni háttvísi í leik
- þekki og noti hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða