Bekkur: 7. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Lykilhæfni:
Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.

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

Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.

Efnisþættir	**Hæfniviðmið**	**Kennsluhættir**	**Námsmat**
Líkamsvitund, færni og afkastageta ***<u>Yfirheiti</u>*** Þol Styrkur Liðleiki Samhæfing Taktur Hópíþrótt Bringusund Baksund skriðsund Sprettsund	Nemandi geti: • Lokið 7.stig í sundi • Tekur þátt og er virkur í leikjum eins og boðhlaup,eltingaleik, brennó, stórfiskaleik, skotbolti, paint ball og Tarsan leikur • Framkvæmt ýmsar fimleikaæfingar eins og kollhnís, handahlaup, rimlar og kaðall • Lært undirstöðuatriði í frjálsíþróttum eins og Hlaup, hástökk, sprettir og langstökk	• Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður • um svefn, hollt mataræði, mikilvægi hreyfingar og gildi íþrótta	• Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og samvinna í tímum • Einkunn er gefin í bókstöfum

	• Þekkir undirstöðuatriði í spaðaíþróttum eins og badminton og bandý • Tekið þátt í ýmsum knattleikum eins og Körfubolta, handbola og fótbolta		
Félagslegir þættir ***<u>Yfirheiti</u>*** Tilfinningar Virkni Leikreglur Háttvísi Fjölbreyttar sundaðferðir Þolsund	Nemandi geti: • Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum • Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum • Fari eftir fyrirmælum kennara • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma • Áttað sig á mikilvægi samvinnu í íþróttum og leikjum	• Fara eftir fyrirmælum kennara og bera virðingu fyrir þörfum annara • Ýmis ágreiningsmál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum	
Heilsa og heilsuefling ***<u>Yfirheiti</u>*** Markmiðasetning, íþróttir Markmiðasetning, heilsurækt Markmiðasetning, hreyfifærni Líffræði-þekking Útivistarbúnaður Útivist	Nemandi geti: • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma	• Áhersla á að tileinka sér jákvætt hugarfar í íþróttatímum • Umræður um mikilvægi þess að stunda íþróttir • Troðið marvaða í hálfa mínútu	

Heilsuefling Heilsuefling Heilsurækt Mælingar Virkni Þol í vatni			
Öryggi og hreinlæti ***<u>Yfirheiti</u>*** Öryggisreglur Skyndirækt Hreinlæti Björgunarsund Skyndihjálp Kafsund	Nemandi geti: • Fundið sig öruggan í sundi • Farið eftir fyrirmælum starfsfólks í búningsklefa • Umgengist áhöld og tæki á öruggan hátt • Endurlífgun með hjartahnoði	• Fara eftir reglum sem snúa að umgengni og öryggisþáttum í íþróttamannvirkjum • Framkvæmt endurlífgun með hjartahnoði	