7.bekkur Skólaíþróttir

Tímar á viku: 2 kennslustundir

Kennsluaðferðir og skipulag.

Leiðir:

Hver tími hefst með innlögn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsefnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta: ● Sé fær um að framkvæma ýmsar hreyfingar sem snúa að þeim íþróttagreinum sem unnið er með ● Mælt og metið: Líkamsþol, styrk, viðbragð og hraða. ● Standist þau þol og þrek próf sem lögð eru fyrir. **Félagslegir þættir:** ● Viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. ● Haft jákvætt viðhorf gagnvart ýmsum	Leitast verður að því að efla, þrek, styrk og liðleika í gegnum æfingar, leiki, þrautahringi og hreyfistöðvar. Nemandi fær tækifæri á að kynnast ýmsum íþróttagreinum ásamt því að temja sér virkni, jákvætt hugarfar, samvinnu og að fara eftir settum reglum í tímum.	Notast verður við ýmis áhöld í eigu skólans. Ætlast er til þess að nemendur mæti með viðeigandi fatnað og skipti um föt fyrir og eftir kennslustund.	Yfir veturinn er stuðst við símat auk annara verklegra prófa.

hóp- og einstaklingsíþróttum. ● Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. **Heilsa og efling þekkingar:** ● Tekið þátt í öllu sem fyrir er lagt í kennslustund með opnum huga. ● Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur og að farið sé eftir þeim. **Öryggis og skipulagsreglur:** ● Umgengist tæki og áhöld á öruggan og ábyrgan hátt. ● Farið eftir reglum í íþróttahúsum.			

Grunnþættir menntunar.

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar
Læsi:	● að taka stöðluð próf til að meta eigið þrek, líkamshreysti og liðleika

	● fræðist um heilbrigðan lífsstíl ● Gert sér grein fyrir heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. ● Nota hugtök sem tengist íþróttum og sundiðkun. ● Nýtt niðirstöður prófa til að setja sér skammtíma og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
Sjálfbærni:	● mæti með íþróttaföt (stuttbuxur og bol) ● læri að taka sigri og ósigri í leik og keppni
Heilbrigði og velferð:	● náð tökum á samhæfingu einfaldra hreyfinga og geta tengt þær saman í eina heild ● náð valdi á undirstöðuatriðum ólíkra íþróttagreina ● tekið þátt í æfingum og leikjum sem bæta líkamshreysti og þrek ● upplifa ástundun íþrótta, æfinga og leikja á jákvæðan hátt ● fái jákvæða upplifun af íþróttaiðkun utanhúss ● Gert æfingar sem reyna á loftháð þol ● Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika líkama. ● Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
Lýðræði og mannréttindi:	Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
Jafnrétti:	● læri að virða skoðanir annarra og taka tillit til mismunandi sjónarmiða

	• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.
Sköpun:	Læri að nýta sér hreyfingu og leik til heilbrigðs lífernis.