

Skólaípróttir 7.bekk.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

7

Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af ípróttum og sjái tilgang og mikilvægi þess að stunda reglulega hreyfingu. Lotunni er skipt upp í viku og hálfsmánaðartímabil þar sem undirstöðuatriði flestra helstu íþróttagreina eru teknar fyrir, (knattspyrna, karfa, handbolti, bandý, blak, hnit, frjálssar, fimleikar, styrktaræfingar og fl). Einnig er fléttað inní smáleikjum, hreyfitjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Reynt er að höfða til ánægju og áhuga nemenda og að allir séu virkir í tímunum.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

VS Skólaípróttir fyrir 7. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaípróttir fyrir 7. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol t.d. hlaup á meðalákefð í nokkurn tíma.
- Sýnt leikni og kynnist grunnreglum í einstaklings og hópípróttum eins og knattspyrnu, handknattleik, badminton, körfuknattleik, bandý, frjálsum, fimleikum og sundleikjum.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols t.d. styrktaræfingar með eigin líkamspýngd.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og liðleika.
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu og sýnt teygjur fyrir mismunandi vöðvahópa.
- Sýnt leikni í öllum sundaðferðum nema flugsundi, synt viðstöðulaust 300 m sund og staðist tvær sprettsundstímatökur, kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka og synda björgunarsund 10 metra.

VS Skólaípróttir fyrir 7. bekk - Félagslegir þættir

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Tekið virka afstöðu gegn hverskyns ofbeldi.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíprótt.
- Sýnt góða ástundun, jákvæðni og þátttöku í öllu sem er tekið fyrir og tekið tillit til mismunandi sjónarmiða og getu jafnaldra sinna.

VS Skólaíþróttir fyrir 7. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.
- Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna.
- Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum gömlum, nýjum og sundleikjum.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
- Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.

VS Skólaíþróttir fyrir 7. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.

KENNSLUSKIPULAG

- **Kennslufyrirkomulag**

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku. Í 7. bekk er kennslan byggð upp þannig að vetrinum er skipt í viku eða hálfsmánaðar tímabil þar sem hluti tímans byggist upp á leikjum en þar efla þau þol, liðleika, hraða, viðbragð, kraft og samvinnu af ýmsu tagi, margskonar boltaleikir eru kenndir. Einnig eru settar upp í æfingar með undirstöðuatriðum þeirrar greinar sem tekin er fyrir þá vikuna en það eru bæði hóp og einstaklingsíþróttir með hinum ýmsu áhöldum sem efla og auka tækni og þekkingu greinanna. Komið er inná íþróttifræði og heilsuvernd og ábyrgð þeirra sjálfra í þeim efnum. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu og þau æfa í djúpu lauginni. Í 7. bekk aukast kröfurnar um sundþol og alltaf er unnið með að bæta samhæfingu sundtaka og viðhalda góðri tækni. Leikir og boðsund af ýmsu tagi er fléttað inní sundkennsluna sem á að stuðla að gleði og ánægju af hreyfingu í vatninu.

- **Námsmat**

Símat í tímunum sem tekur mið af hæfniviðmiðum, ástundun, jákvæðni og virkni.