Námskrá íþróttir 7. bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir eru mikilvæg námsgrein til að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta, efla færni þeirra í samskiptum, auka þrek, byggja upp sjálfsmynd, styrkja ákvarðanatöku, kenna markmiðasetningu og streitustjórnun. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Í skólaíþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar. Þannig má efla sjálfstraust og styrkja sjálfsmynd hvers einstaklings. Með kennslu íþróttagreina og kappleikja nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira, bætt líkamsástand og aukið sjálfstraust.

Vinnulag: Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu líkamsvitundar, leikni og afkastagetu nemenda t.d. til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarks átök og kyrr stöðuálag. Einnig skal á markvissan hátt efla þekkingu nemenda á hollum og heilsusamlegum lífsstíl. Unnið er markvisst af því að nemendur temji sér góðan aga og virði helstu öryggis- og skipulagsreglur.

Vitnisburður: Nemendur fá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.

- A Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
- B+ Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina B og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina A.
- B Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
- C+ Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina C og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina B.
- C Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
- D Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs

Hæfniviðmið sem nemendur þurfa að geta framkvæmt í lok skólaárs.

- Útihlaup 2000 m (4 hringir)
- 12 mín hlaup
- Kollhnís, fram og aftur
- Handstaða
- Handahlaup
- Skíða- og sprellikallahopp
- Sippa í 30 sek
- Boltapróf (handbolti, fótbolti og körfubolti)
- Langstökk
- Planki

Kennarar: Hjördís Klara Hjartardóttir og Bergrós Arna Jóhannesdóttir

Tímaáætlun: Íþróttakennsla fer fram í íþróttasal 2x40 mín á viku.

Námskrá íþróttir 7. bekkur

Skólaíþróttir

Grunnþættir menntunar í 1. – 10. bekk

Grunnþáttur	Nemandi:
Heilbrigði og velferð :	• áttar sig á líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til framtíðar • þekkir samspil næringar og hvíldar og áhrif þess á líkamann • temur sér holla lífshætti og stundar daglega hreyfingu • þekkir uppbyggingu reglubundinnar hreyfingar og þekkir sín mörk • nýtur þess að taka þátt í leikjum og stundar íþróttir, líkams- og heilsurækt með félagsleg samskipti að leiðarljósi
Jafnrétti	• stundar fjölbreytta hreyfingu án fordóma og nýtur sín á eigin forsendum • ber virðingu fyrir öðrum og tekur þátt í samvinnu • nýtir styrkleika sína í íþróttum og óháð kyni
Lýðræði og mannréttindi	• virðir leikreglur og skilur mikilvægi þeirra • getur unnið og starfað með öllum og metur alla að jöfnu • getur valið sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði
Læsi	• getur tekið sigri jafnt sem tapi • getur leitað sér upplýsinga um heilsu og heilbrigði í mismunandi miðlum með gagnrýnum hætti • getur lesið úr töflum og gröfum um hreysti, næringu og heilsu • er meðvitaður um þau áhrif sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan • þekkir áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið

Námskrá íþróttir 7. bekkur

Sjálfbærni	• sér tækifæri til hreyfingar og íþróttaiðkunar í umhverfinu og í náttúrunni • áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla
Sköpun	• sér tækifæri til skapandi leikja í nánasta umhverfi og í náttúrunni • nýtir sér hreyfingu til eigin sköpunar, hamingju og frelsis • er fær um að hanna og skipuleggja eigin hreyfingu

Skólaíþróttir við lok 7. bekkjar:			
Hæfniviðmið	Námsgögn	Kennsluhættir	Námsmarkmið
Líkamsvitund, leikni og afkastageta • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðuleika, útlima og bols • Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu	• Hringir • Sippubönd • Boltar • Baunapoka • Keilur • Dýnur • Kaðlar • Rimlar • Vesti • Mörk • Körfur	• Taki þátt í ýmsum leikjum og íþróttum sem efla líkamsþol, hraða, viðbragð og kraft • Setji sér skammtíma og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið úr þeim • Taki þátt í æfingum sem efla kraft, hraða og viðbragð og samhæfingu	• Útihlaup 2000 m (4 hringir) • 12 mín hlaup • Kollhnís, fram og aftur • Handstaða • Handahlaup • Skíða- og sprellikallahopp • Sippa í 30 sek • Boltapróf (handbolti, fótbolti og körfubolti) • Langstökk • Planki
Félagslegir þættir	• Ýmsir leikir	• Taki þátt í leikjum sem efla og styrkja	• Virðing • Viðleitni

Námskrá íþróttir 7. bekkur

• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- íþrótt • Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi		samvinnu og samskipti • Taki þátt í samstarfsverkefnum s.s. íþróttasýningum, mótum og taki þátt í verkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga • Þjálfist í að taka tillit til og bera virðingu fyrir manngildi hvers og eins	• Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur • Umræður og jafningjamat
Heilsa og efling þekkingar • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfssemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir • Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum • Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu • Nýtt niðurstöðu prófa til að setja sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim	• Málband • Blöð • Vesti • Verkefni	• Taki þátt í umræðum, að allir eigi að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd • Taki þátt í ýmsum leikjum og íþróttum sem efla líkamsþol, hraða, viðbragð og kraft • Taki þátt í markvissri þjálfun sem nær yfir ákveðið tímabil með lokamarkmið að leiðarljósi	• Virðing • Viðleitni • Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur • Umræður og jafningjamat

Námskrá íþróttir 7. bekkur

• Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu • Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum • Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landssvæði eftir korti		• Setja sér skammtíma og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið úr þeim • Taki þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti	
Öryggis – og skipulagsreglur • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni	• Mitt og þitt hlutverk	• Læri helstu reglur um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum	• Virðing • Viðleitni • Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur • Umræður og jafningjamat