

## Skólaíbróttir 7.bekk.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

7

## Lýsing

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

## Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

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

Í sundkennslu er unnið með grunnþætti sundsins og smátt og smátt aukið við sundtækni þjálfun á fjölbreyttan og líflegan hátt þannig að upplifun nemandans verði jákvæð og skemmtileg. Leikir og stöðvaþjálfun eru fléttaðar inn í tímuna auk sýnikennslu af bakka.

## Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmiskonar verkefnum við hæfi.

## Námsmat

Námsmat er margþætt og byggist á nokkrum þáttum.

Skráð námsmat í Mentor er tvíþætt. Annars vegar eru hæfniviðmið metin sífellt yfir skólaárið og hins vegar fá nemendur lokamat í hverri námsgrein tvisvar á skólaárinu.

Einkunnaskali sem notaður er til að meta viðmið úr námskrám er eftirfarandi:

\* Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

X Hæfni ekki náð

Námsmat sem notað er sem lokamat er:

A = Framúrskarandi

B+ = Mjög góð hæfni og frammistaða

B = Góð hæfni og frammistaða

C+ = Á góðri leið

C = Sæmileg hæfni og frammistaða

D = Hæfni og frammistöðu ábótavant

### VS Skólaíþróttir fyrir 7. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### VS Skólaíþróttir 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 hópíþróttum 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 líkamsþyngd.
- 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, sýnt viðstöðulaust 300 m sund og staðist tvær sprettsundstímatökur, kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka og synda björgunarsund 10 metra.

### VS Skólaíþróttir 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 einstaklingsíþrótt.
- 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 sunni stutta sundleið.

### KENNSLUSKIPULAG

---

- Kennslufyrirkomulag

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sunni 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 inni 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.