**Bekkur: 7.-10.**

**Námsgrein:** Skólahreystival

**Kennari:** Katrín Waagfjörð

**Tímafjöldi**: 2 - samkennsla

**Námsgögn:** Áhöld úr íþróttahúsi, netið og verkefni frá kennara

**Lykilhæfni:**   
Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla: Tjáning og miðlun – skapandi og gagnrýnin hugsun – sjálfstæði og samvinnu – nýtingu miðla og upplýsinga – ábyrgð og mat á eigin námi.

**Grunnþættir**:   
Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:  
Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun.   
Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Námsflokkar** | **Hæfniviðmið** | **Kennsluhættir** | **Námsmat** |
| **Líkamsvitund, leikni og afkastageta** | * Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol * Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. | * Tímarnir eru verklegir og fara fram í íþróttahúsinu. Megin áhersla áfangans verður að þjálfa þol, snerpu, og kraft með fjölbreyttum æfingum. Leitast verður við að bæta grunnstyrk þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd. * Nemendur æfa sig í þeim greinum sem í er keppt í skólahreysti (hraðabraut, hreystigreip, dýfur, armbeygjur og upphýfingar). * Nemendur fá fræðslu um þjálfunaraðferðir og helstu hugtök sem notuð eru við þjálfun á þoli og styrk. Smám saman verða teknar inn æfingar sem líkjast því sem keppt er í í Skólahreysti og stefnt að þátttöku í þeirri keppni. * Nemendur læra að setja upp hreystibraut. Þeir spreyta sig í brautinni og æfa sig að fara hana á sem skemmstum tíma. | Lokið/ólokið |
| **Félagslegir þættir** | * Skilið miklvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubraða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum |  |  |