

Skólaíþróttir 7. – 10. bekkur

Kennari: Katrín Waagfjörð og Adam Szymielewicz

Almennt um kennsluna

7. - 10. bekk er kennt saman í íþróttum og sundi. Skólaíþróttum er skipt í tímabil. Fyrstu 10 vikurnar eru tveir tímar á viku í sundi og einn í útiþróttir þegar vel viðrar. Eftir það eru þrír íþróttatímar á viku inn í íþróttasal. Síðustu 6 vikurnar er aftur sundtímabil tveir tímar í sundi og einn í útiþróttum. Skólaíþróttir eru þrjár kennslustundir á viku.

Hæfniviðmiðin eru sett fram í fjórum þáttum; *líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar og öryggis- og skipulagsreglur.*

Námsaðlögun: Í öllum tilvikum þar sem nemendur eru með sértæka námsörðugleika er sett upp einstaklingsnámskrá. Ef um vægari frávik er að ræða er kappkostað að leggja nemendum til bjargir við námið í öllum námsgreinum ef þurfa þykir, s.s. að nýta upplýsingatækni í meira mæli og val á námsefni / námsgögnum þjóni sem best einstaklingsmiðuðu námi.

Við lok skólaárs geta nemendur

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi
- Gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu
- Sýnt leikni í mismuandi íþróttgreinum
- Synt baksund, skriðsund, bringusund og kafsund viðstöðulaust auk þess að stinga sér af bakka

Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum
- Farið eftir leikreglum
- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans

Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs

Öryggis- og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgegnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðost við óhöppum

Skipulag kennslu

Kennsluáðferðir: einstaklingskennsla, hópkenndsla, verklegar æfingar, sýnikennsla, innlagnir, herminám o.s.frv..

Skipulag í kennslustofnunni; einstaklingsvinna, hópavinna og samvinna.

Námsgögn; tæki og tól til að hjálpa nemandanum að ná settum markmiðum s.s. núðlur, flár, dýnur, boltar o.fl..

Námsmat

Námsmat er símat auk staðlara prófa í sundi. Símatið sem er unnið eftir er virkni, hegðun, samskipti og samvinna.

Námsáætlun

Dagsetningar	Kennsluþættir
27. – 30. ágúst	Leikir / sundleikir
2. – 6. sept	Reynisfjall / Bringusund
9. – 13. sept	Frisbí / Skriðsund
16. – 20. sept	Leikir / Baksund
23. – 27. sept	Fótbolti / Skólabaksund
30. sept. – 4. okt	Kýló / Kafsund
7. – 11. okt.	Þrek / Flugsund
14. – 18. okt	Dansvika
21. – 25. okt.	Leikir
28.- 1. Nóv.	Námsmat
4. – 8. nóv.	Leikir
11. – 15. nóv.	Badminton
18. – 22. nóv.	Badminton
25. – 29. nóv.	Þrek
2. des – 6. des.	Körfubolti
9. – 13. des.	Körfubolti
16.-17. des.	Tarzanleikur
	Jólafrí
6. – 10. jan.	Bandy
13. – 17. jan.	Bandy
20. – 24. jan.	Dansvika/leikir
27. – 31. jan.	Frjálssar
3. feb – 7. feb.	Frjálssar
10. – 14. feb.	Leikir
17. – 21. feb.	Handbolti
24. – 28. feb.	Handbolti
3. mars – 7. mars	Þrek
10. – 14. mars	Knattspyrna
17. – 21. mars	Knattspyrna

24. – 28. mars	Fimleikar
31. mars – 4. apríl	Fimleikar
7. – 10. apríl	Jóga
	Páskafrí
22. – 25. apríl	Frisbí / Bringusund
28. – 2. Maí	Þrek / Baksund
5. – 9. Maí	Knattspyrna / Skólabaksund
12. – 16. Maí	Frjálsar / Flugsund
19.-23. maí	Rattleikur / Björgunarsund
26. – 28. maí	Reynisfjall / Fatasund