Skólaíþróttir 7. – 8. bekkur

Kennari: Adam Szymielewicz

Almennt um kennsluna

7. og 8. bekk er kennt saman í íþróttum og sundi. Skólaíþróttum er tímabilaskipt, fyrstu 8 vikurnar eru allir tímar í sundi þá er farið inn í íþróttasal og svo eru síðustu 8 vikurnar er aftur sundtímabil. 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

Líksamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi
- Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum
- Kafað velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni
- Synt skriðsund, baksund, bringusund og kafsund viðstöðulaust ásamt því 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 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
- Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólreiðaleiðir nærumhverfis

Öryggis- og skipulagsreglur

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

Skipulag kennslu

Kennsluaðferðir: einstaklingskennsla, hópkennsla, 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 jákvæðni, virkni, geta og hæfni.

Dagsetningar	Kennsluþættir	
25. – 29. ágúst	Leikir og vantsaðlögun	Hlaupaleikir
1. sept – 5. sept	Skriðsund - leikir	Hlaupaleikir
8. – 12. sept	Bringusund - leikir	Hlaupaleikir
15. – 19. sept	Baksund - leikir	Blak
22. – 26. sept	Skólabaksund - leikir	Blak
29. sept. – 3. okt	Flugsund – stungur - leikir	Blak
6. – 10. okt.	Námsmat	Blak
13. – 17. okt	Dansvika/þrek	
20. – 24. okt.	Knattspyrna	
27. – 31. okt.	Knattspyrna	
3. – 7. nóv.	Leikir	
10. – 14. nóv.	Badminton	
17. – 21. nóv.	Badminton	
24. – 28. nóv.	Þrek	
1. – 5. des.	Körfubolti	
8. – 12. des.	Körfubolti	
15. – 17. des.	Jóga	
	Jólafrí	
6. – 9. jan.	Fimleikar	
12. – 16. jan.	Fimleikar	
19. – 23. jan.	Dansvika/leikir	
26. – 30. jan.	Frjálsar	
2. – 6. feb.	Frjálsar	
9. – 13. feb.	Leikir	
16. – 20. feb.	Handbolti	
23. – 27. feb.	Handbolti	
2. – 6. mars	Þrek	
9. – 13. mars	Leikir	

16. – 20. mars	Leikir
23. – 26. mars	Leikir - upprifjun
	Páskafrí
7. – 10. apríl	Skriðsund – leikir
13. – 17. apríl	Stungur – leikir
20. – 24. apríl	Skriðsund/baksund
27. – 30. apríl	Bringusund – leikir
4. – 8. maí	Bringusund/skólabaksund – leikir
11. – 15. maí	Björgun – leysitök – flugsund – leikir
18. – 22. maí	Námsmat - leikir