

Íþróttir 7. bekkur

Markmið íþróttakennslu í 7.-8. bekk er að halda áfram að örva þroska nemandans og efla afkastagetu hans. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum horfi á þær sem jákvæða upplifun. Læri að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að tileinka sér markvissa ástundun íþróttanna og/ eða líkams- og heilsuræktar og fái þannig vitneskju um mikilvægi heilsuverndar. Nemendur skulu ávallt mæta með viðeigandi fatnað.

Hæfniviðmið

- Píptest tvisvar á ári. (10%)
- 60m spretthlaup tvisvar á ári (10%)
- Hreysti: Velja tvennt. (20%)
 - Armbeygjur
 - Dýfur
 - Upphýfingar
 - Langstökk án atrennu
 - Klifrað í kaðal
- Færni í boltaíþróttum: Velja aðra hvora greinina.
 - Fótbolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.
 - Körfubolti: 1. Knattrak í gegnum keilur á tíma. 2. Skottækni.

Leikfímifærni: Nemandi þarf að sýna 3 samsettar æfingar á dýnu

- „Íþróttamannsleg framkoma“
 - í búningssklefa
 - við kennara og annað starfsfólk
 - „inni á vellinum“ (hvernig nemandi kemur fram við aðra nemendur í sama liði, og andstæðinga)
 - hvernig nemendur mæta tapi og sigrum
 - samvinna (aðstoða þá sem þurfa á hjálp að halda í íþróttinni hverju sinni)
- Umgengni
 - í íþróttahúsinu
 - í búningssklefa
 - hvernig farið er með áhöld og eigur skólans og íþróttahússins

Kennsluhættir

- Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi, Hópinu (fjölnota íþróttahús) og úti.
- Kennt er tvisvar í viku, 40 mínútna tímar.
- Kennt er í formi leikja, stöðvahringja, áhaldahringja og valtíma.
- Kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur og fyrirkomulag.
- Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.
- Að hausti og vori er útikennsla í íþróttum í 4 vikur í senn. Ef að veður leyfir.

Námsmat

Námsmatið er tvíþætt, prófseinkunn og starfseinkunn.

Prófseinkunn (50%)

Val (10%) Nemendur velja annað hvort færni í boltaíþróttum eða fimleikafærni.

Starfseinkunn (50%)

Skólanámskrá – Námsvísir – Elsta stig

- Virkni í tímum/ þátttaka, íþróttamannsleg framkoma, umgengni
- Nemendur fá umsögn/vitnisburð í foreldraviðtölum yfir veturinn og gefið er í tölustaf/bókstaf (fer eftir hvað við á) + umsögn að vori.