

# Skólaíþróttir

## 5.-7. bekkur

Skólaíþróttir í 5.-7. bekk í Hörðuvallaskóla taka mið af þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá .

Samkvæmt Aðalnámskrá skiptast skólaíþróttir í eftirfarandi þætti: líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar og öryggis og skipulagsreglur.

Hæfniviðmiðin úr Aðalnámskrá koma fram í fremsta dálkinum hér fyrir neðan.

Í kennsluáætlunum og verkefnum inni í Mentor sést hvað sett er á oddinn á hverju tímabili í árgöngum.

Formlegt lokamat fer aðeins fram í lok 7. bekkjar.

## Líkamsvitund leikni og afkastageta

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.</li> <li>2. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</li> <li>3. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>4. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</li> <li>5. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>6. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Loftháð þol.</li> <li>2. Styrkur og stöðugleiki.</li> <li>3. Lipurð og samhæfing.</li> <li>4. Leikni í íþróttagreinum.</li> <li>5. Stöðluð próf í þreki, hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>6. Baksund, skriðsund, kafsund, stungur af bakka,</li> <li>7. Bringusund og skólabaksund.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leikir - útihlaup - þrekæfingar – sund.</li> <li>2. Þrekæfingar, stöðvaþjálfun, fimleikaæfingar, leikir, sund.</li> <li>3. Fimleikaæfingar, stöðvavinna.</li> <li>4. Æfingar, stöðvavinna, spil, leikir.</li> <li>5. Þolpróf, liðleikapróf, próf sem reyna á lipurð, samhæfingu og hreysti.</li> <li>6. Sundæfingar, tækniæfingar, stöðvaþjálfun og leikir.</li> </ol>	<p>Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.</p>

## Félagslegir þættir

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</li> <li>Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Virðing, framkoma, árangursrík samskipti, efling liðsanda.</li> <li>Skýring leikreglna, fara eftir leikreglum.</li> <li>Líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og ofbeldi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Unnið með hópum og einstaklingum í gegnum fjölbreytta leiki.</li> <li>Umræður í kringum leiki og keppnir.</li> <li>Umræður.</li> </ol>	Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.

## Heilsa og efling þekkingar

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> <li>Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.</li> <li>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</li> <li>Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</li> <li>Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</li> <li>Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Heilbriggt lífenni, hreinlæti.</li> <li>Líkamlegur þroski.</li> <li>Hugtök.</li> <li>Taugakerfi, hjarta, blóðrás, lungu.</li> <li>Markmiðasetning út frá niðurstöðum prófa.</li> <li>Gagnaöflun.</li> <li>Mælingar á afkastagetu.</li> <li>Glíma, leikir.</li> <li>Útivist og rata um landsvæði eftir korti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Umræður.</li> <li>Umræður.</li> <li>Kennarar leggja áherslu á að kenna hugtök sem við eiga hverju sinni.</li> <li>Umræður í tengslum við ákveðnar æfingar hverju sinni.</li> <li>Umræður um mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við hreysti. Rafrænt</li> </ol>	Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.

<p>7. Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <p>8. Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.</p> <p>9. Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p>		<p>árangurshefti þar sem nemendur skrá niður árangur sinn í ýmsum æfingum/prófum og nýta til markmiðssetningar.</p> <p>6. Ratleikir og samvinnuleikir.</p> <p>7. Leikir og frjálsar íþróttir.</p> <p>8. Fjölbreyttir leikir og æfingar.</p> <p>9. Ratleikir, útihlaup.</p>	
--	--	--	--

## Öryggis og skipulagsreglur

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b> Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</p>	<p>Öryggis- og umgengisreglur, skyndihjálpar, endurlífgun og björgun á sundi. Helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgun ekki tekin fyrir.</p>	<p>Umræður um reglur og þær hafðar sýnilegar. Björgunarsund + æfingar.</p>	<p>Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.</p>