

Kársnesskóli

Íþróttir – 7. bekkur

Hæfniviðmið Við lok 7. bekkjar getur nemandi:	Námsþættir	Námsefni/Kennslugögn	Leiðir/Kennsluhættir	Matsviðmið/Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • tileinkað sér reglur í boltagreinum • sýnt samvinnu, samkennd og jákvætt viðhorf gagnvart liðsfélögum í boltagreinum og öðrum íþróttagreinum 	<ul style="list-style-type: none"> • innihlaup • útihlaup • styrktaræfingar • teygjur • leikir • knattspyrna • handknattleikur • körfubolti • blak • stöðvaþjálfun • samvinna • reglur • félagsvitund 	<ul style="list-style-type: none"> • mælitæki • íþróttabúnaður • íþróttahöld • nærumhverfi skólans • leikvellir skólans • íþróttahús 	<ul style="list-style-type: none"> • staðlaðar vegalengdir í inni- og útihlaupi • umræða • innlagnir • sýnikennsla • hópavinna • einstaklingsvinna • leikir • keppnir 	<ul style="list-style-type: none"> • mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók í Mentor: • styrkleikapróf • liðleikapróf • þolpróf • útivist • stöðvaþjálfun • virkni • þjálfun
Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none"> • sýnt virðingu og góða framkomu í leikjum • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum • gert sér grein fyrir líkamsvitund og kynheilbrigði • rætt staðalímyndir í íþróttaumfjöllun • tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	<ul style="list-style-type: none"> • samvinna • félagsvitund • samkennd • líkamsvitund • staðalímyndir 	<ul style="list-style-type: none"> • íþróttahús • veggspjöld • bækur og tímarit • efni frá kennara 	<ul style="list-style-type: none"> • umræða • leikir • keppnir 	
Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir • útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja 	<ul style="list-style-type: none"> • rökhugsun • alhliða hreyfing • líkamsvitund • næringarfræði • líkami mannsins • ratvísi 	<ul style="list-style-type: none"> • íþróttahús • íþróttabúnaður • bækur og tímarit • nærumhverfi • leikvellir 	<ul style="list-style-type: none"> • umræða • innlagnir • sýnikennsla • hópavinna • einstaklingsvinna • leikir 	

<ul style="list-style-type: none"> • notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu • tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu • nýtt niðurstöður prófa til að setja sér markmið í íþróttum og unnið að þeim • sótt sér upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist • tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist • notað mælingar við mat á afkastagetu 	<ul style="list-style-type: none"> • markmiðasetning 		<ul style="list-style-type: none"> • keppnir 	
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni • beitt helstu atriðum skyndihjálpar • tekið afstöðu gegn einelti 	<ul style="list-style-type: none"> • forvarnir • öryggisatriði • framkoma • umgengni • gagnrýnin hugsun • samvinna • orsök, aðgerð og afleiðing • skyndihjálpar 	<ul style="list-style-type: none"> • nærumhverfi skólans • íþróttahús 	<ul style="list-style-type: none"> • innlagnir • sýnikennsla • umræða 	