

Íþróttir

Námsþáttur	5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <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. ○ Sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol (s.s. að geta hlaupið samfelld á jöfnum hraða í 8-10 mínútur). • Getur framkvæmt styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd (s.s. armbeygjur, hnébeygjur, kvið- og bakæfingar). • Getur gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á samhæfingu (s.s. sippa í kross). • Lærir og spilar flóknari skotboltaleiki. • Getur framkvæmt stöðluð próf (s.s. píptest, liðleika, sipp og sprettir). • Getur gert grunnæfingar í frjálsum íþróttum, áhersla á hlaupagreinar (boðhlaup, langhlaup, spretthlaup). 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur gert æfingar og leiki sem reyna á loftháð þol (s.s. að geta hlaupið samfelld á jöfnum hraða í 10-13 mínútur). • Hleypur lengri vegalengdir með þrautum og hindrunum. • Getur gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð (s.s. tengir saman kollhnís og handahlaup). • Framkvæmir ýmsar útfærslur af stöðvaþjálfun. • Getur gert grunnæfingar í frjálsum íþróttum, áhersla á stökkgreinar (hástökk, langstökk). 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur gert æfingar og leiki sem reyna á loftháð þol (s.s. að geta hlaupið samfelld á jöfnum hraða í 13-15 mínútur). • Getur framkvæmt æfingar með eigin líkamsþyngd (s.s. armbeygjur, hnébeygjur, kvið- og bakæfingar, upphifingar). • Hleypur lengri vegalengdir með þrautum og hindrunum. • Lærir ýmsar útfærslur af stöðvaþjálfun.
Félagslegir þættir	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. ○ Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. ○ Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Getur tekið því að vinna og tapa með jafnaðargeði. • Lítur á sjálfan sig sem hluta af hópi. • Fær fræðslu um reglur og áhersla lögð á að eftir þeim sé farið. 	<ul style="list-style-type: none"> • Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mælir og tekur tíma hjá öðrum. • Getur tekið því að vinna og tapa með jafnaðargeði.

Heilsa og efling þekkingar	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> ○ Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífneris fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. ○ Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. ○ Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. ○ Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. ○ Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. ○ Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. ○ Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. ○ Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. ○ Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Skilur notkun á málbandi og muninn á m og cm, telur endurtekningar hjá félaga, fjöldaferða o.fl. • Fer í ratleiki og útiþróttir þar sem nærumhverfið er notað. • Lærir útileiki eins og Fallin spýta og Ein króna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nýtir sér upplýsingar um markmiðasetningu til að bæta eigin heilsu. • Áttar sig á starfsemi hjarta, lungna, blóðrásar og hvað púls er. • Fáir upplýsingar um muninn á skammtíma- og langtíma markmiðum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu með áherslu á styrk og snerpu/sprengikraft. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi íþróttaiðkun og að þessi ár eru tími mikilla breytinga. • Þekkir hugtökin: snerpa, sprengikraftur, styrkur, samhæfing handa og fóta.
Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengni reglum og öryggi. 		