



Dalvíkurskóli

Skólaíþróttir

Námsþáttur	5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá 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 hreyfingu, lipurð og samhæfingu. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fer í leiki og æfir viðstöðulaus hlaup. Lærir ýmsar útfærslur af stöðvaþjálfun. Lærir víðar armbeygjur. Sippar í kross. Tengir saman kollhnís og handahlaup. Geri hornskot í handbolta. Lærir og spilar flóknari skotboltaleiki. Prófar að spila algengustu boltaíþróttirnar. Fer í Píptest: þrep 8,5 = 10. Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm=Til fyrirmyndar. Syndir 20 mín þolsund: 700m = 10. Geti synt 75m bringusund án hvíldar, flugsundsfótatök, geti sótt hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund. Nái tókum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta: 25 m skólabaksund, 25 m skriðsund, og 12 m baksund. Kynnist marvaða. 	<ul style="list-style-type: none"> Hleypur lengri vegalengdir með þrautum og hindrunum. Framkvæmir einfaldar samsettar æfingar. Áhersla á planku (markmið 45 sek.). Stekkur hástökk með hraðri atrennu, gerir heljarstökk af trampólíni. Spilar körfubolta (hraðaupphlaup 2 saman), grunnur í blaki og hniti, lærir og spilar fangelsisskota. Fer í Píptest: þrep 9 = 10. Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm = Til fyrirmyndar. Syndir 20 mín þolsund: 750m = 10 Geti synt 25 m bringusund á innan við 35 sek Geti synt 200 m bringusund viðstöðulaust, 15 m björgunarsund með skólabaksundsfótatökum og 8 m kafsund. Geti stungið sér af bakka. Nái tókum á eftirfarandi atriðum sem reyna á öndun og takt arma og fóta: 50 m skólabaksund, 25 m skriðsund og 25 m baksund. 	<ul style="list-style-type: none"> Lærir flóknari leiki og viðstöðulaus hlaup í fjölbreyttu landslagi. Framkvæmir æfingar með eigin þyngd. Lærir að gera upphíffingar með aðstoð (teygja). Æfir og lærir höfuðstökk, hleypur grindahlaup. Getur sippað á staðnum af lipurð. Spilar fótbolta og bandý. Fer í Píptest: þrep 9,5 = 10. Tekur liðleikapróf: ná inn á kassa 26 cm = Til fyrirmyndar. Syndir 20 mín þolsund: 800m = 10. Geti synt með góðum sundstíl: 25 m bringusund, 25m skólabaksund, 25m baksund, 8m kafsund. Hefur náð góðum tókum á stungu af bakka. Geti synt: 50 m bringusund á innan við 74 sek., 25 m skriðsund á innan við 32 sek., 300m bringusund á innan við 10 mín., 15 m björgunarsund með skólabaksundsfótatökum og synt með jafningja.
Félagslegir þættir	Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá 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, staðalmyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fær fræðslu um að taka sigri og tapi með jafnaðargeði og að líta á sig sem hluta af hópi. Sé minntur á mikilvægi virðingar gagnvart öðrum. Fær fræðslu um reglur og áhersla lögð á að eftir þeim sé farið. Fær fræðslu um hegðun og framkomu sem er ósæmleg, s.s. káf og stríðni vegna líkamsburðar. 	<ul style="list-style-type: none"> Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu. Mælir og tekur tíma hjá öðrum. Fær fræðslu um mikilvægi góðrar hegðunar í búningsklefum og að virða einkasvæði kynjanna (kvenna/karlarlefa). 	<ul style="list-style-type: none"> Fær upplýsingar um að einstaklingar eru ólíkir getulega, úthaldslega og líkamlega. Fær æfingu í að stjórna og dæma leiki með einföldum leikreglum. Fær fræðslu um muninn á karla- og kvennaíþróttum og umræða tekin.



<p>Heilsa og efling þekkingar</p>	<p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis 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. 		
<p>Nemandi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu og fer í sturtu eftir tíma. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi íþróttaiðkun (toppanotkun og blæðingar hjá stúlkum, klofsvæði hjá drengjum) • Þekkir nöfn á helstu sundaðferðum og íþróttagreinum. • Áttar sig á starfsemi hjarta, lungna, blóðrásar og hvað púls er. • Fáir upplýsingar um muninn á skammtíma- og langtíma markmiðum. • Hvattur til að fylgjast með íþróttaumfjöllun í fjölmiðlum. • Skilur notkun á málbandi og muninn á m og cm, telur endurtekningar hjá félag, fjölda ferða o.fl. • Kynnist glímu og lærir hælkrók og hvernig haldið er í glímubelti. Lærir útileiki eins og Fallin spýta og Ein króna. • Fer í ratleiki og útiþróttir þar sem nærumhverfið er notað. Fer í göngu og á skíði á útivistar/göngudögum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu með áherslu á úthald/þol og fer í sturtu eftir tíma. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi íþróttaiðkun (toppanotkun hjá stúlkum, klofsvæði hjá drengjum) og að stúlkur taka oft út þroska fyrr. • Þekkir hugtökin úthald og þol. Þekkir muninn á sprett- og þolsundi og sprett- og langhlaupi og hvaða líkamlegu eiginleika þarf í hvort um sig. • Gerir sér grein fyrir að hjartað er mikilvægasti vöðvinn, hvernig hann er þjálfaður og hvert hlutverk lungnanna er varðandi úthald og upptöku súrefnis. • Nýtir sér upplýsingar um markmiðasetningu til að bæta eigin heilsu. • Hvattur til að fylgjast með íþróttaumfjöllun í fjölmiðlum og fær kynningu á muninum á skólaíþróttum og annars konar íþróttum, t.d. útivist og jaðarsporti. • Áttar sig á hvernig skeiðklukka er notuð. • Kynnist flóknari glímütökum eins og mjaðmahnykk. • Fer í ratleiki og útiþróttir þar sem nærumhverfið er notað. Fer í göngu í nokkra klukkutíma og á skíði á útivistar/göngudögum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekur þátt í fjölbreyttri hreyfingu með áherslu á styrk og snerpu/sprengikraft og fær möguleika á sérúrræðum varðandi búningasklefamál. • Áttar sig á kynbundnum mun varðandi íþróttaiðkun og að þessi ár eru tími mikilla breytinga. • Þekkir hugtökin: snerpa, sprengikraftur, styrkur, samhæfing handa og fóta. • Skilur hvernig geta líkamans til þess að erfiða verður meiri eftir því sem hann verður eldri og þroskaðri og yfir hverju hann þurfi að búa til þess að geta gert sömu hreyfingarnar í langan tíma og erfiðað. • Fær útskýringar á hvernig hann getur nýtt sér niðurstöður prófa sér til heilsueflingar og til þess að verða enn betri í sínum íþróttagreinum. • Fær kynningu á því hvernig hann getur nálgast upplýsingar á netinu um útivist, íþróttir og ýmslegt varðandi þjálfun. • Skilur hvernig á að nota málband af nákvæmni og mælir hjá félag. Notar skeiðklukku við tímatökur í íþróttum og sundi. • Glímir við jafningja og kynnist öðrum fangbrögðum. • Fer í ratleik sem byggir á kortalestri. Fer í útiþróttir þar sem nærumhverfið er notað. Fer í lengri göngu og á skíði á útivistar/göngudögum.
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>	<p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</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, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 		
<p>Nemandi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengnisreglum og öryggi. Minnt á þau atriði oftár á skólaárinu. Fer í grunn á björgun í skólasundi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengnisreglum og öryggi. Minnt á þau atriði oftár á skólaárinu. Fer í björgun í skólasundi þar sem synt er með félag. Leysitök kynnt og kennd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengnisreglum og öryggi. Minnt á þau atriði oftár á skólaárinu. Prófar fatasund. Þarf að bjarga félag í skólasundi og koma honum að bakka. Farið í grunnþætti skyndihjálpar.



Þekking – Færni – Virðing – Velliðan

Uppfært vorið 2018