Námsáætlun Seljaskóla veturinn 2026 - 2027

SELJASKÓLI

Heiti verkefnis eða námsgreinar:			
Árgangur:	7.bekkur	**Námsgrein**	Íþróttir og sund
Tímabil:	2026-2027	**Kennarar:**	Davíð, Snædís, Íris, Leifur, Lalli

Lykilhæfni:

- Hegðun og virkni í tímum
- Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum
- Farið eftir leikreglum
- Verið virkur í hópastarfi og tekið tillit til annarra

Hæfniviðmið námsgreina:

- Þol: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum
- Styrkur: Nemandi getur gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika
- Liðleiki: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu
- Samhæfing: Nemandi getur sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman
- Hópíþróttir: Nemandi getur tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum
- Stöðluð próf: Nemandi getur tekið stöðluð próf til að meta þrek og samhæfingu
- Virkni: Nemandi getur skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur
- Leikreglur: Nemandi getur þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum
- Virkni: Nemandi getur tekið þátt og sýnt virkni í leikjum
- Hreinlæti: Nemandi getur skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir
- Þolsund: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á þol í 300 metra sundi
- Baksund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra baksund viðstöðulaust
- Fjölbreyttar sundaðferðir: Nemandi getur beitt fjölbreyttum sundaðferðum
- Skriðsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra skriðsund viðstöðulaust
- Bringusund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 25 metra bringusund viðstöðulaust
- Kafsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 8 metra kafsund viðstöðulaust
- Björgunarsund: Nemandi getur synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 12 m

Lýsing og kennsluaðferðir:

- Leitast verður við að þjálfa nemendur í leikjum og markvissum æfingum, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf og fínhreyfingar. Lögð er áhersla að að nemendur styrki sjálfsmynd sína, öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og auki færni í samskiptum.

Námsgögn:	**Námsmat/skil á verkefnum:**
• Boltar fyrir helstu íþróttagreinar, dýnur, sippubönd, spil, vesti, keilur, kútar, kork, spaðar, kylfur, blöðkur.	• 7 mín hlaupapróf • Langstökk án atrennu • Snerpupróf • Liðleikapróf

	• Sipp • Seljaskólahringurinn • Almenn geta • Hegðun og virkni í tímum • 7.Sundstig • Íþróttafatnaður