

Námsáætlun fyrir skólaípróttir - 10. bekkur

skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Lota	Skólaviðmið- Við lok 10. bekkjar getur nemandi	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Ípróttalota	- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. - Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. - Tekið þátt í hópípróttum, einstaklingsípróttum og heilsurækt innan skólans. - Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu - Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í ípróttum. - Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíprótt. - Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. Gerð liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu. - Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. - Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. - Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. - Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum ípróttum.	Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð	Verklegt próf Leiðsagnarmat jafn og þétt

	• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. •		
Sundlota	• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.. • Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.	Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð	Verklegt próf Leiðsagnarmat jafn og þétt

	• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. • Synt 600m þolsund á tíma. • 50m skriðsund á tíma. • 100m bringusund á tíma. • 50m baksund á tíma. • 50m bringusund stílsund. • 12m kafsund stílsund. • Björgun af botni laugar og synt 25m björgunarsund með dúkku/ jafnaldra.		
Námsgögn: Íþróttahúsið og þau áhöld sem þar eru. Útisvæði við skólann. Sunglaugin og þau áhöld sem þar eru.			

Lokanámsmat:

Námsmat gefið í bókastaf.