

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 10. bekkur
skólaárið 2021 – 2022



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. • Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Náð 10.stigi í sundi. 	<p>Leikir og stöðvapjálfun.</p>	<p>Símat og virkni í tímum</p> <p>Stöðumat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaup • Boltafærni • Liðleiki • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sipp • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Skólabaksund • Flugsund • Kafsund • Björgunarsund • Tímataka • Polsund

	<ul style="list-style-type: none"> • Sýnt leikni og sýnt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. 		
Félagslegir þættir	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, 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. 	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega 	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

	<p>og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.• Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.• 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.		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. • Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. 		Umsögn
<p>Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.</p>			
<p>Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 10. sundstig</p>			