

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 10. bekkur
skólaárið 2022 – 2023



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

| Námsþættir | Hæfniviðmið | Kennsluhættir/leiðir | Námsmat |
|-------------------------------------|--|--------------------------|--|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <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. | Leikir og stöðvapjálfun. | <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. | | |
| 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> | | | |