Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 10. bekkur
skólaárið 2023 – 2024

Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi geti: • 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 stöðvaþjálfun.	Símat og virkni í tímum Stöðumat : • Þolhlaup • Boltafærni • Liðleiki • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sipp • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Skólabaksund • Flugsund • Kafsund • Björgunarsund • Tímataka • Þolsund

	• Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.		
Félagslegir þættir	Nemandi geti: • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi 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.	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi getur: • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

	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 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.		

	• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.		
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi geti: • 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

Námsgögn:
Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.

Lokanámsmat:
Námsmat gefið í bókstöfum.
Í skólasundi er stuðst við 10. sundstig