

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 10. bekkur  
skólaárið 2019 – 2020



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"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu</li> </ul>	Leikir og stöðvapjálfun.	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Þolhlaupi</li> <li>Kaðli</li> <li>Boltafærni</li> <li>Liðleika</li> <li>Hreystigreip, upphýfingar eða dýfur</li> <li>Sippi</li> <li>Bringusundi</li> <li>Skriðsundi</li> <li>Baksundi</li> <li>Skólabaksundi</li> <li>Flugsundi</li> <li>Kafsundi</li> <li>Björgunarsundi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt leikni og sýnt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> </ul>		
<b>Félagslegir þættir</b>	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.</li> <li>• Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega</li> </ul>	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

	<p>og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</li><li>• Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</li><li>• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li><li>• Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</li><li>• Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li><li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li></ul>		
--	--	--	--

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