

Námsáætlun fyrir skólaípróttir - 10. bekkur
skólaárið 2024 – 2025



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

| Lota | Skólaviðmið- Við lok 10. bekkjar getur nemandi | Kennsluhættir/leiðir | Námsmat |
|-------------|--|---|---|
| Ípróttalota | <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. • 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. | <p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p> <p>Ípróttahús lokað ágúst-nóvember Ípróttir mikið í útikennslu.</p> | <p>Verklegt próf Leiðsagnarmat jafn og þétt</p> |

| | | | |
|-----------------|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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.

Sunглаugin og þau áhöld sem þar eru.

Lokanámsmat:

Námsmat gefið í bókastaf.