

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 10. bekkur
skólaárið 2019 – 2020**



Kennarar: Erna Hákonardóttir, Sigurður Ingimundarson og Helena Hrund Ingimundardóttir

Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. • Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, 	Leikir og stöðvaþjálfun	<p>Stöðumat í:</p> <p>Þolhlaupi Kaðli Boltafærni Hnébeygju Liðleika Armbeygjum Sippi Útivist Bringusundi Baksundi Skriðsundi Bakskriðsundi Kafsundi Flugsundi</p>

	gert rytmískar æfingar og fylgt takti.		
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið mikivlægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfræðravinnubragða, smavinnu og tillitsemi í tenglum 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 einelstis 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 og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tenglum við þjálfun líkamans. • Notað mælingar með 	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

	<p>mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. • Sýnt ábyrð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heildbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Sett sér skammtíma - og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og 	Fræðsla	Umsögn

	útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu, kútar, núðlur, hringir og kork.			
Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 10. sundstig			