

## Námsáætlun fyrir skólaípróttir- 10. bekkur



Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>• Tekið þátt í hópípróttum, einstaklingsípróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>• Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> <li>• Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman,</li> </ul>	<p>Leikir og stöðvaþjálfun</p>	<p>Stöðumat í: Prófþættir í skólaípróttum</p>

	gert rytmískar æfingar og fylgt takti.		
<b>Félagslegir þættir</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilið mikivlægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfræðravinnubragða, smavinnu 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 einelstis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li> <li>• Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> <li>• Notað mælingar með</li> </ul>	Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.	Umsögn

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

	útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.		
<b>Lokanámsmat:</b> Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 10. sundstig			