

Bekkur: 10.bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir og sund

Kennarar: Sumarliði Páll Sigurbergsson, Davíð Guðmundsson og Ísak Atli Hilmarsson

Tímafjöldi: 2 í leikfimi og 1 í sundi.



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa sundstaða

Lykilhæfni: Unnið er eftir hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskólanna

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Lokanámsmat er gefið í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D			

Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Hæfniviðmið Að nemandi: • Geti gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol í íþróttum. • Geti tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt • Geti nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu. • Geti tekið þátt í hópíþróttagreinum. • Geti tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt • Geta sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk í kyrrstöðu og á hreyfingu • Geti sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman. • Geti gert rytmískar æfingar og fylgt takti	Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu. Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist.	Símat, virkni og frammistaða nemenda í tímum.
Félagslegir þættir	Að nemandi: • Geti skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann	Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einnig	

	• Geti farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik og hvatt til góðrar framkomu við samherja og mótherja • Geti skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur • Geti þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum.	para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum. Dæmi um para- /hópaverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið sbr. tvö lið í fótbolta, eða þegar tveir nemendur eru látnir vinna saman í stöðvapjálfun	
Heilsa og heilsuefning	Að nemandi: • Geti unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum. • Geti vitað hvaða hlutverki helstu vöðvahópar hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Geti sýnt og skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi. • Geti tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Geti unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í heilsurækt og metið árangur. • Geti valið viðeigandi fatnað og nauðsynlegan búnað sem hæfir valinni útivist • Geti sótt og nýtt sér upplýsingar um alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla • Geti nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að móta eigin þjálfunaráætlun. • Geti skipulagt, tekið þátt og fylgt áætlun um útivist í mismunandi aðstæðum og varast hættur sem fylgt geta. • Geti notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti lipurðar og samhfingar.	Lögð er rík áhersla á að kynna nem. Fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru s.s. fótbolta, körfubolta, handbolta, blak, badminton, bandý og frjálsum íþróttum. Nemendum er kenndar mismunandi tegundir styrktar- og þolþjálfunar í ýmsum aðstæðum t.d í tækjasal og nemendum auk þess gefin verkfæri til að útbúa sér sína eigin þjálfunaráætlun.	
Öryggi og hreinlæti	Að nemandi: • Geti tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. • Geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar. • Geti fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.	Farið er yfir öryggis og heilbrigðishætti í íþróttahúsum og sundlaugum. Kennt er helstu viðbrögð við óhöppum sem kunna að gerast. Skyndihjálparnámskeið á vorönn.	

Sund	Að nemandi: • Geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi og synt viðstöðulaust innan 20 mínútna. • geti synt 15 metra kafsund • geti sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum. • Geti gert æfingar sem reyna á loftfirrt þol í 25 metra sprettsundi. • Geti sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund viðstöðulaust, tímalágmark dr. 56 sek og st. 59 sek • Geti troðið marvaða í eina mínútu. • Geti synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 25 metra. • Geti framkvæmt björgun úr vatni og notast við björgunaráhöld. • Geti tekið þátt í fjölbreyttum leiðum til að efla eigin heilsu í vatni. • Geti sýnt leikni og synt 50 metra bringusund viðstöðulaust, tímalágmark dr. 70 sek og st. 73 sek • Geti sýnt leikni og synt 50 metra baksund viðstöðulaust, tímalágmark dr. 67 sek og st. 70 sek. • geti synt 25 metra flugsund, tímalágmark 32 sek.	Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu. Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist.	
--------------------	---	---	--