



Námsáætlun Íþróttir

10. bekkur 2024–2025

Kennarar/teymi:

Steinar Logi Rúnarsson, Veronika Lagun og Edda Línberg Kristjánsdóttir

Markmið:

1. Líkamsvitund, leikni og afkastageta
Sýnir færni í stöðluðu prófi sem reynir á loftháð þol
Sýnir færni í stöðluðu prófi sem reynir á liðleika
Sýnir færni í stöðluðu prófi sem reynir á bolstyrk
Sýnir færni í stöðluðu prófi sem reynir á hraða/snerpu
Sýnir færni í stöðluðu prófi sem reynir á sprengikraft
Sýnir færni í stöðluðu prófi sem reynir á samhæfingu t.d sipp
Sýnir leikni í mismunandi íþróttagreinum
2. Félagslegir þættir
Hefur stjórn á tilfinningum í leik og keppni
Er jákvæður og sýnir starfsfólki, samnemendum og kennurum kurteisi og virðingu.
Fylgir fyrirmælum vel
Er virkur þátttakandi í tímum
3. Heilsa og efling þekkingar
Fer eftir leikreglum í einföldum leikjum

Leiðir að markmiðum:

- Skólaíþróttir eru í auknum mæli tengdar við fræðilega umfjöllun um markvissa ástundun heilsuræktar og hollra lífshátta auk þess að þjálfarar nemendur í því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Nemendur fá fjölbreytta þjálfun sem nær til alhliða heilsuræktar, almenningsíþróttar og íþróttagreina auk þjálfunar í félagsfærni, samábyrgð og tillitssemi með ýmiskonar hópleikjum m.a.

Afurð / námsmat:

- Ýmis líkamleg próf svo sem þol- og liðleikapróf auk margs konar færnimats
- Mæting og ástundun
- Markmið á hæfnikorti



Námsáætlun Sund

10. bekkur 2022-2023

Kennarar/teymi:

Steinar Logi Rúnarsson, Veronika Lagun og Edda Línberg Kristjánsdóttir

Markmið:

1. Líkamsvitund, leikni og afkastageta
Sýnir færni í bringusundi
Sýnir færni í viðstöðulausu sundi sem reynir á loftháð þol
Sýnir færni í björgunarsundi með jafningja
Sýnir færni í skólabaksundi
Sýnir færni í hraða í bringusundi
Sýnir færni í hraða í skriðsundi
Sýnir færni í baksundi
Getur synt kafsund (8 m) og kafað eftir hlut eftir hlut.
2. Félagslegir þættir
Temur sér jákvætt viðhorf til samnemenda og kennslu
Fylgir fyrirmælum vel
Fer eftir leikreglum í einföldum leikjum

Námsefni og leiðir að markmiðum:

- Leiðbeiningar, sýnikennsla og skýringar af bakka. Nemendur vinna ýmist sjálfstætt eða í hópum
- Áherslan í skólasundi er að miklu leyti á upplifun nemendanna en slík nálgun hefur það að markmiði að auka áhuga nemenda og koma í veg fyrir brottfall og slaka ástundun sem oft einkennir þennan aldur. Áhersla er á fjölbreytta sundtíma þar sem vatnið er notað til alhliða heilsuræktar auk ýmissa leikja. Nemendur kynnst aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningsíþrótta í vatni. Vægi björgunarpátta er aukið svo sem með þjálfun í að troða marvaða og bjarga félaga.
- Bringusund, skrið- og baksund, skólabaksund og flugsund. Marvaði, björgunarsund og leysitök. Fatasund, kafsund og stunga af bakka, ýmsir leikir.

Afurð / námsmat:

- Ýmis líkamleg próf svo sem þolpróf og björgunarpróf
- Tímatökur í bringusundi, skiðsundi og baksundi.
- Tækni/stíl og færnimat í bringu-, bak- skrið-, skólabak- og kafsundi.
- Mæting, virðing/framkoma og virkni metin
- Markmið á hæfnikorti