

Matsviðmið í skólaíþróttum við lok 10. bekkjar samkvæmt
Aðalnámskrá grunnskóla,
MMS á eftir að gefa út matsviðmið fyrir 8. og 9. bekk.

A

Nemandi getur sýnt fram á mjög gott þol í hlaupi. Sýnt mjög góðan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og mjög góða samhæfingu, liðleika, leikni og úthald í æfingum. Útskýrt af öryggi og góðum skilningi leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og fylgt þeim. Gert á skýran hátt góða grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og sett sér skýr markmið í heilsurækt. Útskýrt og metið mjög vel hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi. Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt mjög vel og á skýran hátt hvaða hlutverk þeir hafa. Útskýrt og tileinkað sér mjög vel öryggis- og skipulagsreglur sundstaða. Framkvæmt mjög vel allar sundaðferðir og hefur mjög gott þol í 600 metra sundi. Framkvæmt, útskýrt og beitt flestum atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og björgun úr vatni og notað af öryggi björgunaráhöld. Sýnt af öryggi 25 m björgunarsund með jafningja.

B

Nemandi getur sýnt fram á gott þol í hlaupi. Sýnt góðan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og góða samhæfingu, liðleika, leikni og úthald í æfingum. Útskýrt af góðum skilningi leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og fylgt þeim. Gert vel grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og sett sér markmið í heilsurækt. Útskýrt og metið vel hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi. Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt

vel hvaða hlutverk þeir hafa. Útskýrt og tileinkað sér öryggis- og skipulagsreglur sundstaða. Framkvæmt vel allar sundaðferðir og hefur gott þol í 600 metra sundi. Framkvæmt, útskýrt og beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld. Synt 25 m björgunarsund með jafningja.

C

Nemandi getur sýnt fram á nokkuð gott þol í hlaupi. Sýnt sæmilegan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og nokkuð góða samhæfingu, liðleika, leikni og úthald í æfingum. Útskýrt nokkuð vel helstu leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og að mestu farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik. Gert grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og sett sér einföld markmið í heilsurækt. Útskýrt og metið hugtök þjálfunar grunnþátta nokkuð vel og lýst mismunandi þjálfunaraðferðum og sýnt æfingar við hæfi. Nefnt vöðvahópa líkamans á viðunandi hátt og hvaða hlutverk þeir hafa. Útskýrt og tileinkað sér nokkuð vel öryggis- og skipulagsreglur sundstaða. Framkvæmt nokkuð vel allar sundaðferðir og hefur nokkuð gott þol í 600 metra sundi. Framkvæmt og útskýrt nokkuð vel helstu atriði skyndihjálpar, framkvæmt björgun úr vatni og notað björgunaráhöld. Synt 15–25 m björgunarsund með jafningja.