

Námsáætlun Skólaíþróttir – 10. bekkur
Skólaárið 2022-2023

Kennari: Steinhórn Snær Þrastarson

Tímafföldi: 120 mín. á viku

Lykilhæfni: Námsgreinin kemur inn á eftirfarandi þætti samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýnin hugsun
- Sjálfstæði og samvinnu
- Nýting miðla og upplýsinga
- Ábyrgð og mat á eigin námi.

Grunnþættir: Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun. Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

- Tekur ábyrgð á eigin námi.
- Virðir vinnufrið annarra.
- Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.
- Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.
- Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.
- Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.
- Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.

Námsþættir	Hæfniviðmið
Íþróttir	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemendur geti <ul style="list-style-type: none">• gert æfingar sem reyna á loftháð þol• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu• sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
Félagslegir þættir	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none">• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda• skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt• rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi

Heilsa og efling þekkingar	<p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun ● útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja ● notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum ● tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu ● nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim ● sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist ● notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu
Öryggis og samskiptareglur	<p>Nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðir á þeim grunni ● beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið
Sund	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Að nemendur geti: Unnið eftir 10. sundstigi</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bringusund í 20 mínútur. Lágmarksvegalengd 600 metrar. ● 50 m bringusund, stílsund. ● Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund. ● 12 metra kafstund, stílsund. ● Tímataka: 100 m bringusund. ● Tímataka: 50 m skriðsund. ● Tímataka: 50 m baksund. ● Þrjú leysitök: Grip í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá. ● Ein lífgunaraðferð.
Öryggis og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> ● gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni ● beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið
<p>Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa Öll almenn áhöld sundlauga</p>	

Námsmat: Símat yfir alla önnina.

- Próf í þoli (loftháð og loftfirt) (“The Beep test).
- Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp).
- Námsmat í sundi er samkvæmt sundstígunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum.
- Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.