

Íþróttir

Námsþáttur	8.bekkur	9.bekkur	10.bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. ○ Sýnt og framkvæmt styrktar æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. ○ Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinnna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti. ○ Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. ○ Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. ○ Sýnt leikni og sýnt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Fer í leiki og hlaup þar sem áhersla er á stutta spretti. • Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara (í rækt). • Tekur þátt í fjölbreyttum boltaíþróttum, frjálsum íþróttum og badmintoni. • Fer í píp test, 20mín og liðleikapróf. • Getur tekið þátt í hópíþróttum, einstaklings íþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer í leiki og hlaup í fjölbreyttu landslagi þar sem nýttar eru æfingastöðvar. • Gerir eigin æfingaáætlun með stuðning frá kennara (í rækt). Gerir þröngar armbeygjur. • Gerir samsettar styrktar æfingar með lóðum/þyngingu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerir eigin æfingaáætlun sem kennari yfirfer (í rækt). Gerir planka og bekkpressu. • Fer í stöðvaþjálfun með flóknum samsettum hreyfingum þar sem nýtt eru tæki, lóð og eigin þyngd. • Tekur stöðluð próf (s.s. liðleiki, þol, styrktar þjálfun o.s.frv.).

Námsþáttur	8.bekkur	9. bekkur	10. bekkur
Félagslegir þættir	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. ○ Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. ○ Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 		

Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Gerir sér grein fyrir mikilvægi íþróttaiðkunar fyrir andlegt og líkamlegt heilbrigði og mikilvægi virðingar áréttuð. • Er stundvís og sjálfstæður í vinnubrögðum. • Fær kynningu á flóknari leikreglum ýmissa skólaíþróttar og áhersla lögð á að farið sé eftir þeim og háttvísi sé sýnd. • Tekur þátt í umræðum um ofbeldi og að það er ekki leyfilegt í hvaða formi sem það birtist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinnur með öðrum í hópum að því að skipuleggja tíma. Áhersla á góða samvinnu. Setur sér markmið og gerir æfingaáætlun með aðstoð kennara. • Stjórnar hluta af tíma með aðstoð kennara þar sem útskýra þarf leikreglur og dæma. Áhersla lögð á háttvísi og íþróttamannslega hegðun. • Fræðist um kynheilbrigði og mikilvægi þess að taka fólki með öpunum huga og án fordóma. Ræðir líkamlegan mun kynjanna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur valið á milli mismundandi valfaga tengd áhuga. Vinnur bæði í hópum og einn. Vinnur eigin æfingaáætlun. • Stjórnar alveg tíma þar sem útskýra þarf leikreglur og dæma. • Skoðar kynbundna umfjöllun um íþróttir í fjölmiðlum.
Heilsa og efling þekkingar	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. ○ Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. ○ Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. ○ Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. ○ Sett sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. ○ Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. ○ Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. ○ Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. ○ Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Prófar mismunandi íþróttgreinar og er hvattur til að finna hreyfingu við hæfi sem ýtir undir vellíðan. • Er undirbúinn fyrir þjálfun í ræktinni, fer yfir fjölbreyttar æfingar og markmið þeirra. • Gerir sér grein fyrir muninum á loftháðri og loftfirrtri þjálfun. • Gerir æfingar fyrir alla stærstu vöðvahópana. • Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara. • Áttar sig á notkun staðlaðra prófa til þess að mæla afkastagetu. • Tekur þátt í leikjum úti og er hvattur til að leyfa barninu í sér að blómstra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prófar mismunandi íþróttgreinar og fær aðgang að rækt. • Setur sér markmið sem snúa að líkamlegri-og andlegri uppbyggingu. • Gerir sér grein fyrir muninum á styrktar-, liðleika-, stöðu-og snerpu þjálfun. • Gerir eigin æfingaáætlun með stuðningi frá kennara með hliðsjón af niðurstöðum úr ólíkum prófunum. • Kynnir sér fjölbreytileika æfinga á netinu og horfa á það gagnrýnum augum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setur sér markmið sem snúa að líkamlegri-og andlegri uppbyggingu. Gerir sér grein fyrir muninum á mismunandi matsaðferðum sem snúa að hámarks súrefnisupptöku. • Gerir eigin æfingaáætlun með hliðsjón af niðurstöðum úr ólíkum prófunum sem kennari yfirfer. • Vinnur með vöðvahópa í tengslum við sína eigin líkamlegu veikleika.

Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none"> ○ Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> •Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengins reglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu. 	<ul style="list-style-type: none"> •Lærir björgun sem er hluti af skólasundi. Þarf að bjarga félagi og koma honum að bakka. 	<ul style="list-style-type: none"> •Kann skil á viðbragðsáætlun sem sett er af stað í sundlauginni, íþróttá- og ræktarsalnum.