

Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Haraldur Már Stefánsson, Hanna S Kjartansdóttir, Sigrún Ögn Sigurðardóttir

Tímafjöldi: 2 í leikfimi og 1 í sundi



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa og sundstaða.

Lykilhæfni: Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Grunnskólans í Borgarnesi

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none">• geti nýtt sér æfingar sem efla líkamsþol, hjarta- og blóðrásarkerfi.• geti sýnt leikni og þekkingu í undirstöðuatríðum nýrra eða áður lærðra hóp- og einstaklingsíþróttar sem stundaðar eru hér á landi.• mæti í kennslustundir.• þekki og nýti sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og líkamshreysti.• leggi sig fram og taki þátt í þeim æfingum sem verið er að gera. <p>SUND:</p> <p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none">• geti synt 600 metra þolsund viðstöðulaust á innan við 20 mín• geti synt 12 metra kafsund• geti synt 100 metra bringusund, tímalágmark dr. 2:18 og st. 2:23sek• geti synt 50 metra skriðsund, tímalágmark dr. 56 sek og st. 59 sek• geti synt 50 metra baksund, tímalágmark dr. 67 sek og st. 70 sek• geti synt 25 metra flugsund, tímalágmark 32 sek.• geti troðið marvaða í 30 sek og synt björgunarsund með jafningja 25 metra.	<p>Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendum og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu.</p> <p>Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist.</p> <p>Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist.</p>	<p>Símat, virkni nemenda í tímum</p>

Félagslegir þættir	<p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi. • geti tekist á við aðstæður í leikjum og æfingum þar sem veita þarf félagamenn eða félögum hvatningu. 	<p>Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirætlunum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum.</p> <p>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 stöðvaþjálfun.</p>	
Heilsa og efling þekkingar	<p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • geti sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa • geti skýrt af öryggi og góðum skilningi leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og fylgt þeim • geti gert á skýran hátt góða grein fyrir gildi heilbrigðs lífens fyrir starfsemi líkamans • geti skýrt og metið hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi • geti nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt hvaða hlutverk þeir hafa 	<p>Lögð er rík áhersla á að kynna nem. fyrir hinum ýmsu íþróttgreinum sem stundaðar eru s.s. fótbolta, körfubolta, handbolta, blak, badminton, bandý og frjálsum íþróttum</p> <p>Bóklegir tímar þar sem nemendur fá efni til að vinna og auka þekkingu sína.</p>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Að nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • geti fylgt settum reglum og brugðist á réttan hátt við fyrirætlunum kennara og starfsmanna íþróttahúsa og sundlauga. 	<p>Farið er yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug</p> <p>Skyndihjálparnámskeið á vorönn.</p>	