

10. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsþáttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. Tekið þátt hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. 	<ul style="list-style-type: none"> Innlagnir. Umræður. Sýnikennsla. Verklegar æfingar. Hópvinna. Einstaklingsvinna. Sjálfstæð vinnubrögð. Einnig er skipt í stóra og smáa hóp. Þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamsþol s.s hraðaleikjum, samfelldu rólegu skokki eða sundi í 20-30 mínútur. Öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar s.s þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls. Læri helstu hugtök í þjálfraði og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa, Iðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina. Nemendur taka próf tvisvar á ári (að hausti og vöri). <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 metra bringusund, stílsund. 12 metra kafsund, stílsund. Tímataka val 2 atr af 4: 100 	<p>Námsefnið er kynnt fyrir nemendum, bæði munnlega og myndrænt.</p> <p>Við skólaíþróttakennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> Boltar Mörk. Körfur. Dýnur Gjarðir Sippubönd Baunapokar Kubbar Hestar Rimlar Ofl. <p>Við sundkennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sundfit Flá Kútar Kafdót Smááhöld O.fl. 	<ul style="list-style-type: none"> Námsmat kemur fram í Mentor.

10. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	<p>metra bringusund innan 2:15 strákar 2:20 stúlkur, 50 metra skriðsund 58 sek strákar 60 sek stúlkur, 50 baksund innan , 25 metra flugsund innan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frjálst sund í 20 mín. viðstöðulaust Lágmarksvegalengd 600 metrar. • Troða marvaða í 20 sek. og 25 metra björgunarsund í beinu framhaldi. 		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Námsþáttur: Félagslegir þættir			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Styrki sjálfsmynd sína með jákvæðri upplifun af íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt. • Skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu. • Aðstoði við að efla liðsanda bekkjar. 		

Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skipuleggi og framkvæmi sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum. 		

10. Skólaíþróttir– kennsluskrá

<ul style="list-style-type: none"> • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar. • Þekki muninn á styrktar- og þolþjálfun. • Fá innsýn í hvernig íþróttir/sund geti nýst sem liður í endurhæfingu eftir sly eða veikindi. • Kynnist afkastamælingum og geta lesið niðurstöður. • Tileinki sér siðferðisleg gildi íþróttar. 		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhaldar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í að troða marvaða og 25 metra björgunarsund með jafningja. • Læri og tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukknun. • Læri að umgangast áhöld og búnað á öruggan hátt, sýna öryggis- og umgengisreglum skilning og fylgja þeim eftir. • Þjálfist í fatasundi eftir stungu af bakka og 50 metra sundi, þar af 		

10. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	<p>6-8 metra kafsundi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Skynji og varist áhættusamar aðstæður í sundlaug.		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--