

6. Skólaíþróttir– kennsluáætlun

Námsháttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</li> </ul> </li> <li>Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 4 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innlagnir.</li> <li>Umræður.</li> <li>Sýnikennsla.</li> <li>Verklegar æfingar.</li> <li>Hópvinna.</li> <li>Einstaklingsvinna.</li> <li>Sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>Einnig er skipt í stóra og smáa hóp.</li> <li>Taki þátt í æfingum og leikjum í formi stöðvabjálfunar, hringþjálfunar og áfangabjálfunar.</li> <li>Tileinki sér helstu líkamsæfingar sem auka styrk og þol í sal og laug.</li> <li>Taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf.</li> <li>Nemendur taka próf tvisvar á ári (að hausti og vöri).</li> <li>Taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamsþol, hraða og viðbragð.</li> <li>Taki þátt í ýmsum æfingum sem efla kraft, þol, viðbragð, liðleika og samhæfingu.</li> <li>Taki þátt í sundþjálfun til að sýnda ákveðna vegalengd innan ákveðinna tímamarka.</li> <li>Taki þátt í æfingum og leikjum</li> </ul>	<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"> <li>Boltar</li> <li>Mörk.</li> <li>Körfur.</li> <li>Dýnur</li> <li>Gjarðir</li> <li>Sippubönd</li> <li>Baunapokar</li> <li>Kubbar</li> <li>Hestar</li> <li>Rimlar</li> <li>O. Fl.</li> </ul> <p>Við sundkennsluna eru notuð ýmis tæki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sundfit</li> <li>Flá</li> <li>Kútar</li> <li>Kafdót</li> <li>Smááhöld</li> <li>köfunarhringir</li> <li>O.FI.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Námsmat er birt í Mentor.</li> </ul>

6. Skólaíþróttir– kennsluáætlun

	<p>sem efla kraft, hraða, viðbragð og samhæfingu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf.</li> </ul> <p><b>Sund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 metra bringusund, tímataka, lágmark 35 sek.</li> <li>• 50 metra skólabaksund.</li> <li>• 25 metra baksund.</li> <li>• 25 metra skriðsund.</li> <li>• 200 metra bringusund viðstöðulaust innan við 10mín.</li> <li>• 10 metra flugsund með eða án sundfits.</li> <li>• 8 metra kafsund.</li> <li>• 15 metra björgunarsund (skólabaksundsfótatök).</li> </ul>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Námsþáttur: Félagslegir þættir			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</li> <li>• Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- íþrótt.</li> <li>• Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innlagnir.</li> <li>• Umræður.</li> <li>• Sýnikennsla.</li> <li>• Verklegar æfingar.</li> <li>• Hópvinna.</li> <li>• Einstaklingsvinna.</li> <li>• Sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>• Einnig er skipt í stóra og smáa</li> </ul>		

6. Skólaíþróttir– kennsluáætlun

<p>staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p>	<p>hopa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taki þátt í leikjum sem efla og styrkja samvinnu og samskipti.</li> <li>• Taki þátt í samstarfsverkefnum s.s. íþróttasýningum, mótum og taki þátt í verkefnum sem innihalda tjáningu af ýmsum toga.</li> <li>• Þjálfist í að taka tillit til og bera virðingu fyrir manngildi hvers og eins.</li> <li>• Rætt um stríðni og einelti og brugðist við því á æskilegan hátt.</li> <li>• Vinni ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitssemi, umburðarlyndi og þolinmæði</li> </ul>		
-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p><b>Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar</b></p>			
<p><b>Hæfniviðmið</b></p>	<p><b>Leiðir að hæfniviðmiðum</b></p>	<p><b>Viðfangsefni/efnisval</b></p>	<p><b>Námsmat</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfssemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</li> <li>• Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</li> <li>• Tengt hlutverk taugakerfis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innlagnir.</li> <li>• Umræður.</li> <li>• Sýnikennsla.</li> <li>• Verklegar æfingar.</li> <li>• Hópvinna.</li> <li>• Einstaklingsvinna.</li> <li>• Sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>• Einnig er skipt í stóra og smáa hóp.</li> <li>• Læri að nýta sér möguleika til íþróttar og útivistar í nærumhverfinu,</li> </ul>		

6. Skólaíþróttir– kennsluáætlun

<p>hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. •          Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.</li> <li>• Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landssvæði eftir korti. • Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamsþol.</li> <li>• Taki þátt í ýmsum sund leikjum sem efla kraft, hraða.</li> <li>• Taki þátt í útivist, s.s. gönguferð þar sem m.a. þarf að taka tillit til veðurs og fatnaðar.</li> <li>• Taki þátt í leikjum sem efla viðbragð og veita útrás fyrir hreyfipörf og efla samspil skynjunar.</li> <li>• Taki þátt í umræðum, að allir eigi að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd.</li> </ul>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<b>Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur</b>			
<b>Hæfniviðmið</b>	<b>Leiðir að hæfniviðmiðum</b>	<b>Viðfangsefni/efnisval</b>	<b>Námsmat</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Að nemendur gangi vel um áhöld og eigur sundlaugarinnar og íþróttasal.</li> <li>• Læri helstu reglur um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum.</li> <li>• Synt björgunarsund án jafningja.</li> </ul>		