Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Lykilhæfni:
Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.

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

Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.

Efnisþættir	**Hæfniviðmið**	**Kennsluhættir**	**Námsmat**
Líkamsvitund, færni og afkastageta ***<u>Yfirheiti</u>*** Þol Styrkur Liðleiki Samhæfing Taktur Hópíþróttir Einstaklingsíþróttir Stöðluðpróf Bringusund Baksund Skriðsund	Nemandi geti: • Lokið 10.stig í sundi • Sýnt góðan styrk, samhæfingu, liðleika, leikni og úthald við framkvæmd mismunandi leikfimisæfinga • Þekkt undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi • Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja • Upplifað hvernig íþróttir hafa jákvæð	• Sýnikennsla • Leiðbeina og endurtaka • Verklegar æfingar • Útskýringar og umræður • Nefnt helstu vöðvahópa líkamans • Gildi heilbrigðs lífernis, upplifað hvernig íþróttir og leikir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan,	• Mæting, stundvísi, hegðun, stundvísi, áhugi og vinnusemi í tímum • Einkunn er gefin í bókstöfum

	áhrif á líkamlega og andlega vellíðan		
Félagslegir þættir ***<u>Yfirheiti</u>*** Tilfinningar Virkni Leikreglur Háttvísi Þolsund í vatni Sprettsund	Nemandi geti: • Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum • Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum • Mætir stundvíslega í íþróttatíma • Mætir stundvíslega í sundtíma • Skýrt helstu leikreglur í hópíþróttum, farið eftir þeim • Farið eftir fyrirmælum kennara	• Upplifa jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar • Umræður um að gera sér grein fyrir gildi samvinnu í kappleikjum • Ýmis ágreiningsmál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum	
Heilsa og heilsuefling ***<u>Yfirheiti</u>*** Markmiðasetning, íþróttir Markmiðasetning, heilsurakt Markmiðasetning, hreyfifærni Líffræði-þekking Útivista-búnaður Útivist Heilsuefling Heilsurækt Mælingar Virkni	Nemandi geti: • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma • Sýnt frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð í íþróttatímum	• Áhersla á mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans gagnvart eigin velferð og heilsu • Nýtt sér fjölbreyttar aðferðir og mismunandi íþróttagreinar til daglegrar hreyfingar	

Öryggi og hreinlæti ***<u>Yfirheiti</u>*** Öryggisreglur Skyndihjálp Hreinlæti Björgunsund Kafsund Björgun Þol í vatni	Nemandi geti: • Farið eftir helstu reglum sem snúa að umgengni og öryggi í íþróttasal og sundlaug • Sýnt starfsfólki tillitssemi og virðingu • Umgengist áhöld og tæki á öruggan og ábyrgan hátt • Endurlífgun með hjartahnoði	• Fylgt settum reglum og brugðist við á réttan hátt fyrirmælum kennara og starfsmanna íþróttahúsa og sundlauga • Troða marvaða í eina mínútu • Framkvæmt, útskýrt og beitt endurlífgun með hjartahnoði	