

Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Elísabet Kvaran & Jens G Einarsson

Tímafjöldi: 3 tímar á viku

Námsgögn:

Íþróttahús og umhverfi

Sundlaug, sundföt

Íþróttaföt til að nota inni og úti

Handklæði, mælt er með að fara í sturtu eftir íþróttir

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
Hreyfing og afkastageta	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none">• Lokið 10.stig í sundi• Sýnt góðan styrk, samhæfingu, liðleika, leikni og úthald við framkvæmd mismunandi leikfimisæfinga	<ul style="list-style-type: none">• Sýnikennsla• Leiðbeina og endurtaka• Verklegar æfingar• Útskýringar og umræður• Nefnt helstu vöðvahópa líkamans• Gildi heilbrigðs lífennis, upplifað hvernig íþróttir	<ul style="list-style-type: none">• Mæting, stundvísi, hegðun, stundvísi, áhugi og vinnusemi í tímum• Einkunn er gefin í bókstöfum

	<ul style="list-style-type: none"> • Þekkt undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi • Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja • Upplifað hvernig íþróttir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan 	og leikir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan,	
Félagslegir þættir og samvinna	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 leikregur í hópíþróttum, farið eftir þeim • Farið eftir fyrirmælum kennara 	<ul style="list-style-type: none"> • Upplifa jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar • Umræður um að gera sér grein fyrir gildi samvinnu í kappleikjum • Ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum 	
Heilsa og velferð	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnir góða hegðun og áhuga í íþróttatímum • Sýnir góða hegðun og áhuga í sundtímum 	<ul style="list-style-type: none"> • Áhersla á mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans gagnvart eigin velferð og heilsu • Nýtt sér fjölbreyttar aðferðir og mismunandi 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma • Mætir með sundföt í sundtíma • Sýnt frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð í íþróttatímum 	íþróttagreinar til daglegarar hreyfingar	
Öryggi og skipulag	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir helstu reglum sem snúa að umgengni og öryggi í íþróttasal og sundlaug • Sýnt starfsfólki tillitsemi og virðingu • Umgengist áhöld og tæki á öruggan og ábyrgan hátt • Endurífgun með hjartahnoði 	<ul style="list-style-type: none"> • Fylgt settum reglum og brugðist við á réttan hátt fyrir mælum kennara og starfsmanna íþróttahúsa og sundlauga • Framkvæmt, útskýrt og beitt endurlífgun með hjartahnoði 	