

# 10. bekkur íþróttir kennsluáætlun 2019-2020

---

Kennarar: Halldóra María Elíasdóttir; Hallgrímur Þór Harðarson; Jónína Sigrún Björnsdóttir; María Bjarney Leifsdóttir

10

## Markmið - Hvað ætlum við að læra?

Markmið íþróttakennslu er að örva þroska nemandans og efla afkastagetu hans, s.s. bæta styrk, þol og færni í fín- og grófhreyfingum. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu og að þeir læri m.a. að taka sigri/ósigri. Áhersla er lögð á jákvæðni í samskiptum, að fara eftir fyrirmælum og taka tillit til annarra. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum horfi á þær sem jákvæða upplifun. Læri að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að tileinka sér markvissa ástundun íþróttanna og/eða líkams- og heilsuræktar og fái þannig vitneskju um mikilvægi heilsuverndar.

## Námsefni - Hvaða bækur og gögn notum við í náminu?

Nemendur skulu tileinka sér að mæta alltaf með viðeigandi fatnað og fara í sturtu eftir tíma.

## Kennsluáferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum?

Bein kennsla, sýnikennsla, verklegar æfingar, hópavinna. Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni - mikil áhersla á að allir taki þátt og geri sitt besta.

## Námsmat - Hvað og hvernig nám og vinna metin?

Ástundun/þátttaka, vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni og fara eftir fyrirmælum kennara. Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem koma fram í hæfnikortum nemenda.

### Skólaípróttir matsviðmið 8.-10. bekkur

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C - hæfni</b><br/>Nemandi getur framkvæmt <b>nokkuð vel</b> allar sunðaðferðir og hefur <b>nokkuð gott</b> þol í sundi og hlaupi.</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B - hæfni</b><br/>Nemandi getur framkvæmt <b>vel</b> allar sunðaðferðir og hefur <b>gott</b> þol í sundi og hlaupi.</li></ul>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A - hæfni</b><br/>Nemandi getur framkvæmt <b>mjög vel</b> allar sunðaðferðir og hefur <b>mjög gott</b> þol í sundi og hlaupi.</li></ul>                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C - hæfni</b><br/>Sýnt <b>sæmilegan</b> styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og <b>nokkuð góða</b> samhæfingu, liðleika, leikni og úthald í æfingum.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B - hæfni</b><br/>Sýnt <b>góðan</b> styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og <b>góða</b> samhæfingu liðleika, leikni og úthald í æfingum.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A - hæfni</b><br/>Sýnt <b>mjög góðan</b> styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og <b>mjög góða</b> samhæfingu liðleika, leikni og úthald í æfingum.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C - hæfni</b><br/>Skýrt helstu leikreglur í hópíprótt og einstaklingsíprótt og <b>að mestu</b> farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik.</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B - hæfni</b><br/>Skýrt af <b>góðum skilningi</b> leikreglur í hópíprótt og einstaklingsíprótt og fylgt þeim.</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A - hæfni</b><br/>Skýrt af <b>öryggi</b> og <b>góðum skilningi</b> leikreglur í hópíprótt og einstaklingsíprótt og fylgt þeim.</li></ul>                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C - hæfni</b><br/>Gert <b>grein</b> fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B - hæfni</b><br/>Gert <b>vel</b> grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A - hæfni</b><br/>Gert á <b>skýran hátt góða</b> grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C - hæfni</b><br/>Skýrt og metið hugtök þjálfunar grunnþátta <b>nokkuð vel</b> og lýst mismunandi þjálfunaraðferðum og sýnt æfingar við hæfi.</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B - hæfni</b><br/>Skýrt og metið <b>vel</b> hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi.</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A - hæfni</b><br/>Skýrt og metið <b>mjög vel</b> hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi.</li></ul>               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C - hæfni</b><br/>Nefnt vöðvahópa líkamans á <b>viðunandi hátt</b> og hvaða hlutverk þeir hafa.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B - hæfni</b><br/>Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt vel hvaða hlutverk þeir hafa.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A - hæfni</b><br/>Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt <b>mjög vel</b> og á <b>skýran</b> hátt hvaða hlutverk þeir hafa.</li></ul>                             |

- **C - hæfni**  
Skýrt og tileinkað sér **nokkuð vel** öryggis- og skipulagsreglur sundstaða.

- **B - hæfni**  
Skýrt og tileinkað sér öryggis- og skipulagsreglur sundstaða.

- **A - hæfni**  
Skýrt og tileinkað sér **mjög vel** öryggis- og skipulagsreglur sundstaða.

- **C - hæfni**  
Framkvæmt og útskýrt **nokkuð vel** helstu atriði skyndihjálpar og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld.

- **B - hæfni**  
Framkvæmt, útskýrt og beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og björgun úr vatni og notað björgunaráhöld.

- **A - hæfni**  
Framkvæmt, útskýrt og beitt flestum atriðum skyndihjálpar; endurlífgun og björgun úr vatni og notað **af öryggi** björgunaráhöld.

- **C - hæfni**  
Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja.

- **B - hæfni**  
Synt 25 m björgunarsund með jafningja.

- **A - hæfni**  
Synt **af öryggi** 25 m björgunarsund með jafningja.