

Námsþáttur	8.bekkur	9.bekkur	10.bekkur
<b>Líkamsvitund Leikni og afkastageta</b>	<b>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 10. bekkjar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loffirt þol.</li> <li>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>Gert liðleika æfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinnna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklings íþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða</li> </ul>		
<b>Nemandi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fer í leiki og hlaup þar sem áhersla er á stutta spretti. .</li> <li>Framkvæmir trampólínstökk með spígat hoppi, handstöðu, arabastökk fer í taktæfingar eins og erobik, gerir æfingar í boltagreinum sem reyna á samvinnu og samsettar hreyfingar (t.d. hraðaupphlaup).</li> <li>Tekur þátt í fjölbreyttum boltaíþróttum, frjálsum íþróttum og badmintoni. Hefur möguleika á skólahreystivali og íþróttavali.</li> <li>Fer í píptest, 17 mín þolsundspróf og liðleikapróf. Fær að kynnast Coopersprófi (12 mín. hlaup).</li> <li>Syndir -50 m bringusund, tími 72 sek. -25 m skriðsund, tími 32 sek.</li> <li>Treður marvaða í 1 mín. - 400 m, 13.20 mín.</li> <li>Geti synt 12 m að hlut og kafað á eftir honum á dýpi og synt til baka. Endurtekið eftir 10 sek.</li> <li>Syndir lengri vegalengdir í flestum sundaðferðum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fer í leiki og hlaup í fjölbreyttu landslagi þar sem nærumhverfið er nýtt.</li> <li>Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara (í rækt)</li> <li>Gerir mismunandi styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd</li> <li>Gerir samsettar styrktaræfingar með lóðum/þyngingu.</li> <li>Tekur þátt í fjölbreyttum íþróttgreinum og kynnist íþróttum fatlaðra.</li> <li>Hefur möguleika á skólahreysti og íþróttavali auk heilbrigði og hreysti vali..</li> <li>Hvattur til að nýta sér leyfi til að fara í rækt utan skóla.</li> <li>Fer í Coopers próf (stöðluð árangurstafla) að vori, píptest, 18mín þolsundspróf og liðleikapróf.</li> <li>Syndir: -100 m bringu. Tími: Drengir 2.23 mín. Stúlkur 2.25 mín. -50 m skriðs. Tími: Drengir 60 sek. Stúlkur 62 sek. -25 m baks. Tími: Drengir 32 sek. Stúlkur 34 sek. -500 m, 16.40 mín. -10 m kafsund. -25 m flugsund með eða án hjálparkækja.</li> <li>Framkvæmir skriðsund og baksund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fer í leiki og hlaup í fjölbreyttu landslagi þar</li> <li>Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara (í rækt)</li> <li>Gerir jafnvel eigin æfingaáætlun sem kennari yfirfer (í rækt). Gerir planku og bekkpressu.</li> <li>Fer í stöðvaþjálfun með flóknum samsettum hreyfingum þar sem nýtt eru tæki, lóð og eigin þyngd.</li> <li>Hefur möguleika á skólahreystivali, íþróttavali og heilbrigði og hreysti vali.</li> <li>Fer í Coopers próf, píptest, og liðleikapróf.</li> <li>Framkvæmir stílsund í öllum sundaðferðum auk kafsunds.</li> <li>Treður marvaða með jafningja í 30 sek. og syndir síðan skólabaksundsfrótatök með hann 25 m.</li> <li>Framkvæmir þolsund; 600 m á innan við 20 mín.</li> <li>Fer í tímatöku þar sem hann velur 2 af 4 atriðum: -100 m bringusund: Drengir 2.20 mín. Stúlkur 2.23 mín. -50 m skriðsund: Drengir 58 sek. Stúlkur 60 sek. -50 m baksund:</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Þjálfist í að framkvæma fatasund þar sem byrjað er á stungu af bakka og síðan tekin kaf sundstök 6 – 8 m og syntir 25 m, síðan er marvaði troðinn, afklæðst á sundi og synt til baka sömu vegalengd.</li> </ul>	<p>Drengir 65 sek. Stúlkur 68 sek. -25 m flugsund: Drengir 31 sek. Stúlkur 33 sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Framkvæmi fatasund þar sem byrjað er á stungu af bakka og síðan tekin kaf sundstök 6 - 8 m og syntir 25 m, síðan er marvaði troðinn, afklæðst á sundi og synt til baka sömu vegalengd.</li> <li>Fer í gegnum skyndihjálparnámskeið 12 stundir.</li> </ul>
<b>Félagslegir þættir</b>	<p><b>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 10. bekkjar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li> <li>Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalmyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>		
<b>Nemandi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerir sér grein fyrir mikilvægi íþróttaiðkunar fyrir andlegt og líkamlegt heilbrigði og mikilvægi virðingar áréttað. Áhersla lögð á stundvísi og sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>Fær kynningu á flóknari leikreglum ýmissa skólaíþróttu og áhersla lögð á að farið sé eftir þeim og háttvísi sé sýnd.</li> <li>Fræðist um kynheilbrigði og ósæmilega hegðun og framkomu. Tekur þátt í umræðum um ofbeldi og að það er ekki leyfilegt í hvaða formi sem það birtist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vinnur með öðrum í hópum að því að skipuleggja tíma. Áhersla á góða samvinnu.</li> <li>Stjórnar hluta af tíma þar sem útskýra þarf leikreglur og dæma. Áhersla lögð á háttvísi og íþróttamannslega hegðun.</li> <li>Fræðist um kynheilbrigði og mikilvægi þess að taka fólki með opnum huga og án fordóma. Ræðir líkamlegan mun kynjanna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Getur valið á milli mismundandi valfaga tengt áhuga.</li> <li>Vinnur bæði í hópum og einn.</li> <li>Vinnur eigin æfingaáætlun í samráði við kennara.</li> <li>Stjórnar tíma þar sem útskýra þarf leikreglur og dæma.</li> <li>Skoðar umfjöllun um íþróttir í fjölmiðlum og ræðir mun kynjanna.</li> </ul>
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p><b>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 10. bekkjar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li> <li>Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</li> <li>Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</li> <li>Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> <li>Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna</li> </ul>		

	<p>prófa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> <li>• Sýnt ábyrgð í útvist.</li> <li>• Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul>		
<p><b>Nemandi:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prófar mismunandi íþróttagreinir og er hvattur til að finna hreyfingu við hæfi sem yfir undir velliðan.</li> <li>• Undirbúinn fyrir þjálfun í ræktinni, farið yfir fjölbreyttar æfingar og markmið þeirra.</li> <li>• Gerir sér grein fyrir muninum á loftháðri og loftfyrtri þjálfun.</li> <li>• Gerir æfingar fyrir alla stærstu vöðvahópana.</li> <li>• Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara.</li> <li>• Hvattur til að skoða áhrif mataræðis og rætt um prótein, fitu og kolvetni og hvernig þau nýtast líkamanum.</li> <li>• Áttar sig á notkun staðlaðra prófa til þess að mæla afkastagetu.</li> <li>• Tekur þátt í leikjum úti og er hvattur til að leyfa barninu í sér að blómstra.</li> <li>• Hvattur til að nýta sér nærumhverfið til útvistar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prófar mismunandi íþróttagreinir og fær aðgang að rækt.</li> <li>• Er hvattur til að vinna skipulega og vinna með líkamlega veikleika sína.</li> <li>• Setur sér markmið sem snúa að líkamlegri- og andlegri uppbyggingu.</li> <li>• Gerir sér grein fyrir muninum á styrktar-, liðleika-, stöðu- og snerpuþjálfun.</li> <li>• Vinnur með vöðvahópa í tengslum við sína eigin líkamlegu veikleika.</li> <li>• Gerir æfingaáætlun með kennara með hliðsjón af niðurstöðum úr ólíkum prófunum.</li> <li>• Hvattur til að kynna sér fjölbreytileika æfinga á netinu og horfa á það gagnrýnum augum.</li> <li>• Áttar sig á notkun staðlaðra prófa og snjallsíma til þess að mæla afkastagetu.</li> <li>• Tekur þátt í leikjum sem farið er í á fyrstu árum grunnskóla, t.d. Sjóræningjaleik, dodgeball, kjöt í pottinn og fl..</li> <li>• Hvattur til að nýta sér nærumhverfið til útvistar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rætt um bætiefni og önnur efni sem mikið eru í umræðu. Upplýsingar um áhrif mismunandi bætiefna skoðaðar.</li> <li>• Setur sér markmið sem snúa að líkamlegri- og andlegri uppbyggingu. Hvattur til að vinna með öðrum utan skóla við að ná markmiðum sínum.</li> <li>• Gerir sér grein fyrir muninum á mismunandi matsaðferðum sem snúa að hámarks súrefnisupptöku.</li> <li>• Gerir eigin æfingaáætlun með hliðsjón af niðurstöðum úr ólíkum prófunum sem kennari yfirfer.</li> <li>• Vinnur með vöðvahópa í tengslum við sína eigin líkamlegu veikleika.</li> <li>• Þekki og nýti sér stöðluð próf og snjallsíma til þess að mæla afkastagetu. • Tekur þátt í leikjum sem farið er í á fyrstu árum grunnskóla t.d. Skottaleik, Ljón og tígrisdýr.og fl.</li> <li>• Hvattur til að nýta sér nærumhverfið til útvistar. Reynt að fara í ratleik að vori eða kynningu á áttarvita og kortalestur.</li> </ul>

<p><b>Öryggis og skipulagsreglur</b></p>	<p><b>Markmið úr Aðalnámskrá, að nemandi geti við lok 10. bekkjar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</li> <li>• Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhaldar.</li> <li>• Bjargað jafningja á björgunarsundi</li> </ul>		
<p><b>Nemandi:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengisreglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu.</li> <li>• Lærir björgun sem er hluti af skólasundi.</li> <li>• Þarf að bjarga félagar og koma honum að bakka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengisreglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu.</li> <li>• Lærir björgun sem er hluti af skólasundi.</li> <li>• Þarf að bjarga félagar og koma honum að bakka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengisreglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu.</li> <li>• Lærir björgun sem er hluti af skólasundi.</li> <li>• Þarf að bjarga félagar og koma honum að bakka og kunna skil á skyndihjálpar eftir að hafa setið 12 tíma námskeið að vori.</li> </ul>