

Skólaípróttir 10.bekkur

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

10

Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af íþróttum og sjái tilgang og mikilvægi þess að stunda reglulega hreyfingu. Vetrinum er skipt upp í viku og hálfsmánaðartímabil þar sem nokkrar helstu hóp og einstaklings íþróttagreinar eru teknar fyrir, (knattspyrna, karfa, handbolti, bandý, blak, badminton, frjálssar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl). Einnig er fléttað inní smáleikjum, hreyfitjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Í sundtímum er unnið með bætta tækni, þol og jákvæða upplifun í vatninu.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

VS Skólaípróttir fyrir 10. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaípróttir fyrir 10. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. t.d lengri hlaup á meðalákefð eða styttri hlaup á mikilli ákefð.
- Tekið þátt í einstaklings og hópíþróttum og kynnist grunnreglum í knattspyrnu, handknattleik, körfubolta, frjálsum, blaki, badminton, fimleikum, bandý og tekið þátt í heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. Aðalega þó með eigin líkamsþyngd.
- Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek, hreysti og lipurð.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti. Kunni teygjur fyrir alla helstu vöðvahópa.
- Sýnt leikni og synt viðstöðulaust allar sundaðferðir, synt 600 m. sund með frjálstri aðferð, staðist tvær sprettsundstímatökur, 12m. kafsund, 25m. björgunarsund með jafningja, troðið marvaða og synt í fötum.

VS Skólaípróttir fyrir 10. bekk - Félagslegir þættir

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðs sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Tekið skýra afstöðu gegn ofbeldi.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.

- Sýnt góða ástundun, jákvæðni og þátttöku í öllu sem er tekið fyrir og tekið tillit til mismunandi sjónarmiða og getu jafnaldra sinna.

VS Skólaíþróttir fyrir 10. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.
- Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.
- Geri sér grein fyrir hvað er átt við með fæðubótaefnum og orkudrykkjum, hvað ber að varast.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.
- Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt,
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. Bæði í íþróttum og sundi.
- Útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.
- Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.
- Notið útivistar á öruggan hátt, klæða sig eftir veðri, skoði kort og reyni að nota áttavita eða aðra tækni til rötunar.

VS Skólaíþróttir fyrir 10. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni.

- **Kennslufyrirkomulag.**

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku. Í 10.bekk er kennslan byggð upp þannig að vetrinum er skipt í viku eða hálfsmánaðar tímabil en þar er farið í æfingar og undirstöðuatriði þeirrar greinar sem tekin er fyrir þá vikuna en það eru bæði hóp og einstaklingsíþróttir með hinum ýmsu áhöldum sem efla og auka tækni og þekkingu greinanna. Leikir af ýmsu tagi og styrktar og þrekæfingar er alltaf fléttað með í tímana. Komið er inná íþróttافرæði og heilsuvernd og ábyrgð þeirra sjálfra í þeim efnum, tekin þolkönnun, liðleikamæling og púlsmælingar ræddar og prófaðar. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu. Í 10.bekk aukast kröfurnar um sundþol og alltaf er unnið með að bæta samhæfingu sundtaka og viðhalda góðri tækni. Horft er á sundtækni myndbönd. Leikir og boðsund af ýmsu tagi er fléttað inní sundkennsluna sem á að stuðla að gleði og ánægju af hreyfingu í vatninu.

- **Námsmat**

Símat í tímum þar sem tekið er mið af hæfniviðmiðum, mætinugu, jákvæðni og virkni í tímum.