



Íþróttir 10. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 10. bekkjar getur nemandi: <i>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</i></p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</p> <p>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</p> <p><i>Félagslegir þættir</i></p> <p>Rökrætt kynheilbrigði , kyn og staðalímyndir , afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p><i>Heilsa og efling þekkingar</i></p> <p>Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</p> <p>Vitað hvað hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</p> <p>Sýnt ábyrgð í útvist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og um landsvæði eftir korti.</p>	<p>Áhersla á virkni allra nemenda óháð líkamlegri getu með leikjum /þjálfun</p> <p>Áhersla á að byggja upp og styrkja nemendur líkamlega með styrktar/þol þjálfun og leikjum.</p> <p>Áhersla á að nemendur skilji hvað verið er að þjálfra hverju sinni hvort sem um þol, styrk, snerpu eða annað er að ræða.</p> <p>Nemendur fá að kynnast flestum vinsælustu íþróttagreinum og reglum.</p> <p>Jafningjafræðsla/kennsla</p> <p>Hópavinna/Samvinna</p> <p>Áhersla á jákvæða upplifun hreyfingar og heilbrigðs lífstíls.</p> <p>Farið yfir mikilvægi þess að borða hollt.</p> <p>Farið yfir mikilvægi þess að ná góðum svefni.</p>	<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Þjálfist í æfingum og leikjum sem efl líkamspól s.s. hraðaleikjum og samfelldu rólegu skokki.</p> <p>Öðlist grunnþekkingar á nokkrum hugtökum þolþjálfunar, hvíldarpúls, hámarkspúls.</p> <p>Læri helstu hugtök í þjálffræði og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa.</p> <p>Viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Styrki sjálfsmynd sína með jákvæðri upplifun af íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt.</p> <p>Skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu.</p> <p>Aðstoði við að efla liðsanda bekkjar.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Skipuleggi og framkvæmi sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum.</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> <p>Símat á mætingu, virkni, viðhorfi og framkomu.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Umræður og jafningjamat</p> <p>Virkni og vinnusemi , símat.</p> <p>Verklegt próf sem mæla þol , styrk , snerpu , liðleika , samhæfingu og knatttækni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Virðing , viðleitni og viðhorf , símat</p> <p>Heilsu og efling þekkingar</p> <p>Virðing , viðleitni og viðhorf , símat</p> <p>Öryggis – og skipulagsreglur</p> <p>Virðing , símat</p>



<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar.</p>		<p>Hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar.</p> <p>Þekki muninn á styrktar- og þolþjálfun.</p> <p>Fái innsýn í hvernig íþróttir/sund geti nýst sem liður í endurhæfingu eftir slys eða veikindi.</p> <p>Kynnist afkastamælingum og geta lesið niðurstöður.</p> <p>Tileinki sér siðferðisleg gildi íþróttar.</p> <p>Heilsudagbók með áherslu á hreyfingu, næringu og líðan.</p> <p>Nýti sér umhverfið til æfinga og fái þjálfun í rötun og lestri korta.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Læri að tileinka sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukknun.</p> <p>Læri að umgangast áhöld og búnað á öruggan hátt, sýna öryggis- og umgengnisreglum skilning og fylgja þeim eftir.</p>	
---	--	--	--