

## Námsvísar

**Fag:** Skólaíþróttir

**Kennari:** Brynhildur Erla Jakobsdóttir, Ólafur Sigfús Benediktsson, og Steinunn Hulda Magnúsdóttir.

**Tímafjöldi á viku:** Fjórar kennslustundir

**Bekkur:** 9. - 10. bekkur

**Kennsluaðferðir og skipulag:** Samkenndsla er hjá 9. og 10. bekk í vetur.

2 daga í viku hafa nemendur val um hvort þau fara upp í rækt eða í íþróttasalinn. Nemendur geta fengið leiðsögn og æfingaáætlun í ræktina hjá Erlu Jakobs.

Í sundi er hópnun skipt í tvennt, þegar annar hópurinn er í sundi er hinn í íþróttum. Þeir nemendur sem lokið hafa 10.sundstigi og Afreksstigi 1 og 2 þurfa að mæta í sund fyrsta sundtíma hvers mánaðar en hafa svo val um hvort þau mæta í sund eða íþróttir hina sund dagana.

Aðaláherslan er að nemendur séu virkir og að hreyfingin sé sem fjölbreyttust.

Þau atriði heilbrigðis og velferðar sem áhersla var lögð á eru hreyfing, góð samskipti, öryggi og hreinlæti.

### Grunnpættir menntunar

Grunnpáttur	Áherslupættir
Heilbrigði og velferð	-hreyfi sig alla daga vikunnar, um 60 mínútur á dag eða lengur -taki þátt í leikjum og/eða stundi íþróttir – líkams- og heilsurækt með ánægju og félagsleg samskipti að leiðarljósi
Jafnrétti	- stundi fjölbreytta hreyfingu í formi leikja og/eða íþróttar sem eru án fordóma á skólatíma og í nærsamfélagi
Lýðræði og mannréttindi	- hafi fengið tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi, á vegum skólans eða í nærsamfélagi, þar sem hann fær tækifæri til að hafa áhrif á skipulagið
Læsi	-fái tækifæri til að ræða um mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu og vellíðan

	-þekki áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið
<b>Sjálfbærni</b>	- fái tækifæri til að velja leik eða hreyfingu sem honum finnst áhugaverð og skemmtileg -þjálfist í því að fara rólega af stað í upphafi reglubundinnar hreyfingar og einnig í lok æfingar og skilji hvers vegna
<b>Sköpun</b>	-fái tækifæri til að búa til eða hanna reglur eða leik

## Áætlun

Viðfangsefni	Hæfniviðmið/markmið	Kennslu- / námsaðferðir	Mat	Vettvangsferðir / grenndarkennsla
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	Að efla ábyrgð einstaklinga á eigin heilsu.	Nemendur geta valið um viðfangsefni	Kannanir verða framkvæmdar jafnt og þétt yfir veturinn. Mikið er lagt upp úr ástundun, virkni og hegðun, að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara. Gefin er umsögn í lok haustannar en einkunn í lok vorannar.	Á haustin er kennt úti
<b>Félagslegir þættir</b>	Að hvetja til heilbrigðra lífshátta með valkostum fyrir nemendur. Að setja skýr markmið heilsueflingar .	Nemendur taka að auki stöðluð próf til að meta getu þeirra og framfarir milli ára.		
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	Að skipuleggja námið með virkri þátttöku nemenda.			
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	Að bæta þekkingu og hæfileika nemenda til að geta tekið ábyrga afstöðu til eigin heilsu. Að gera nemendur virkari. Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.			

Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald.

Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu.

Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við árangur í íþróttum.

Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.

Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi (Lífsleikni).

Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.

	<p>Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</p> <p>Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</p> <p>Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</p> <p>Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</p> <p>Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mát á eigin heilsu.</p> <p>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <p>Sýnt ábyrgð í útivist.</p> <p>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisregla og brugðist við óvæntum aðstæðum.</p>			
--	---	--	--	--

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 9. bekkjar:

- geti synt 500 m viðstöðulaust með frjálstri aðferð
- geti synt 100 m bringusund undir 2,25 mín.
- geti synt 50 m skriðsund undir 62 sek.
- geti synt 25 m baksund undir 34 sek.
- geti synt 25 m flugsund með/án hjálpartækja
- geti synt 75 m þrísund; bak-, bringu- og skriðsund
- geti synt 8 m kafasund, stílsund
- nái færni í skriðsundi og snúningum við bakka
- nái færni í baksundi og snúningum við bakka
- syndi í fötum þar sem þarf að stinga sér af bakka, synda 50 m fatasund, þar af 6 - 8 m kafasund, troða marvaða og afklæðast á sundi og synda svo aftur 50 m
- skilji, fari eftir reglum og sýni háttvísi í leik
- þekki og noti hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 10. bekkjar:

- geti synt 600 m viðstöðulaust með frjálstri aðferð undir 20 mín.
- geti synt 100 m bringusund undir 2,20 mín.
- geti synt 50 m skriðsund undir 58 sek.
- geti synt 50 m baksund undir 68 sek.
- geti synt 25 m flugsund undir 33 sek.
- geti synt 50 m bringusund, stílsund
- geti synt 12 m kafasund, stílsund
- þjálfist í að troða marvaða í 30 sek. og geti svo synt 25 m björgunarsund í beinu framhaldi
- þjálfist í einni lífgunaraðferð og kunni 3 leysitök
- skilji, fari eftir reglum og sýni háttvísi í leik
- þekki og noti hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða