ÖLDUSELSSKÓLI

Námsáætlun / bekkjarnámskrá 2026 – 2027

Íþróttir - 10. Bekkur

Kennari/ar

Nafn: Anton, Alexander og Snorri
Netfang: Anton.Orri.Gudnason@reykjavik.is
Alexander.Medvedev@reykjavik.is
Snorri.gudrodarson@reykjavik.is

Lýsing

2 kennslustundir á viku í íþróttum

Markmið / inntak

Til þess að nálgast hæfniviðmiðin byggjast tímarnir upp á þol- tækni- og hraða æfingum.

Einnig er farið í leiki og miðast þeir við aldur nemendanna. Unnið er að verkefnum og miðast þau við aldur nemendanna.

Námsefni

Íþróttaáöld

Kennsluaðferðir

Kennt þeim nýja leiki hvort sem það er með boltaíþróttir eða án bolta.

Námsmat

Þolpróf
Syrktarpróf
Hæfnismat.
Skilja mikilvægi hreinlætis.
Geta framkvæmt einfaldar styrktar æfinga og eigin líkamsþyngd.

Námslotur

Skiptast upp í þrjá. Hópa, einn hópur fer út, einn hópur fer inn og einn hópur fer í sund og er skipt inni og úti hóp en sundhópur er í sex vikur í sundi.

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá (listuð upp eins og þau eru í aðalnámskrá)

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol í íþróttum.

Geta sýnt og framkvæmt styrkaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu.

Geta gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu.

Geta sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman.

Geta gert rytmískar æfingar og fylgt takti.

Geta tekið þátt í hópíþróttagreinum.

Getur tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt.

Getur nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Félagslegir þættir

Geta skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.

Geta skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur.

Geta þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum.

Geta farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik og hvatt til jákvæðrar framkomu við samherja og mótherja.

Heilsa og heilsuefling

Geta unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum.
Geta unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í heilsurækt og metið árangur.

Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að móta eigin þjálfunaráætlun.

Geti vitað hvaða hlutverki helstu vöðvahópar hafa í tengslum ið þjálfun líkamans.

Geta valið viðeigandi fatnað og nauðsynlegan búnað sem hæfir valinni útivist.
Geta skipulagt, tekið þátt og fylgt áætlun um útivist í mismunandi aðstæðum og varast hættur sem fylgt geta.
Geta sýnt og skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi.

Geta sótt og nýtt sér upplýsingar um alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla.
Geta notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti, lipurðar og samhæfingar.

Geta tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

Öryggi og hreinlæti

Geta tekið ákvarðanir á grunvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

Geta framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar.

Geta fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.