

Námsþáttur	8. bekkur	9. bekkur	10. bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	<p><b>Við lok 10. bekkjar getur nemandi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum 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>		
Félagslegir þættir	<p><b>Við lok 10. bekkjar getur nemandi:</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 staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeld</li> </ul>		
Heilsa og efling þekkingar	<p><b>Við lok 10. bekkjar getur nemandi:</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>Úskýrt 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 prófa</li> <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 taki</li> <li>Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti</li> </ul>		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p><b>Við lok 10. bekkjar getur nemandi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhald. Bjargað jafningja á björgunarsundi</li> </ul>		

<b>Íþróttir</b>  <b>Markmið GRV</b> <b>Að nemandi geti:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og líkamsrækt</li> <li>• Gert flóknar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu</li> <li>• Farið eftir leikreglum</li> <li>• Sýnt virðingu og háttvísi í framkomu gagnvart kennurum og samnemendum</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum</li> <li>• Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika</li> </ul>		
<b>Sund</b>  <b>Markmið GRV</b> <b>Að nemandi geti:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir umgengnisreglum sundstaða</li> <li>• Sýnt góða færni í öllum sundtegundum</li> <li>• Sýnt góða stungu</li> <li>• Sýnt góða færni í köfun</li> <li>• Kunna að bregðast við óhöppum og geta bjargað jafningja á sundi</li> <li>• Tekið þátt í flóknari sundleikjum</li> </ul>		
<b>Kennsluaðferðir</b>	<b>Íþróttir:</b> Kennt er 2 x 40 mín áviku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari kemur með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli, leiðbeinir og hvetur.  <b>Sund:</b> Kennt er 1 x 40 mín á viku. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sértækra æfinga fyrir hverja sunndaðferð.	<b>Íþróttir:</b> Kennt er 2 x 60 mín áviku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari kemur með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli, leiðbeinir og hvetur.  <b>Sund:</b> Kennt er í lotum 8 vikur í senn, kllukkutími. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sértækra æfinga fyrir hverja sunndaðferð.	<b>Íþróttir:</b> Kennt er 2 x 600 mín áviku. Útikennsla eftir veðri og vindum. Verklek kennsla í sal, kennari kemur með innlögn í upphafi tíma, útskýrir, gengur síðan á milli, leiðbeinir og hvetur.  <b>Sund:</b> Kennt er í lotum 8 vikur í senn, kllukkutími. Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sértækra æfinga fyrir hverja sunndaðferð.
<b>Námsmat</b>	50% Vetrareinkunn, lagt er mat á virkni og framfarir. 50% Prófeinkunn byggist á líkamsgetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7mín hringhlaup.</li> <li>• 60sek planki</li> <li>• 15metra sprettur x6</li> <li>• 45sek seta í 90 gráðum upp við vegg</li> <li>• Liðleiki</li> </ul>	50% Vetrareinkunn, lagt er mat á virkni og framfarir. 50% Prófeinkunn byggist á líkamsgetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7mín hringhlaup.</li> <li>• 60sek planki</li> <li>• 15metra sprettur x6</li> <li>• 45sek seta í 90 gráðum upp við vegg</li> <li>• Liðleiki</li> </ul>	50% Vetrareinkunn, lagt er mat á virkni og framfarir. 50% Prófeinkunn byggist á líkamsgetuprófum sem lögð eru fyrir jafnt og þétt yfir skólaárið. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7mín hringhlaup.</li> <li>• 60sek planki</li> <li>• 15metra sprettur x6</li> <li>• 45sek seta í 90 gráðum upp við vegg</li> <li>• Liðleiki</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolta próf með körfubolta, handbolta og fótbolta.</li> <li>• Stökka yfir línu/sippuband á öðrum fæti 10 vinsti og 10 hægri</li> </ul> <p>Einkunn, sundstig og umsögn ef þess þarf við skólalok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 m. viðstöðulaust sund, frjáls aðferð</li> <li>• 25 m baksund (stílsund)</li> <li>• Synt að hlut í miðri laug, kafað eftir honum á allt að 2 m dýpi og synt til baka, æfingin endurtekin eftir 10 sek.</li> <li>• 50 m bringusund, tíma (viðmið 67 sek.)</li> <li>• 25 m skriðsund (viðmið 30 sek.)</li> <li>• 11 m flugsund</li> <li>• Troða marvaða</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolta próf með körfubolta, handbolta og fótbolta.</li> <li>• Stökka yfir línu/sippuband á öðrum fæti 10 vinsti og 10 hægri</li> </ul> <p>Einkunn, sundstig og umsögn ef þess þarf við skólalok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 m viðstöðulaust sund, frjáls aðferð</li> <li>• 100 m bringusund (viðmið 2,25 mín)</li> <li>• 50 m skriðsund (viðmið 62 sek.)</li> <li>• 50 m baksund (viðmið 34 sek.)</li> <li>• Stílsund 75 m þrisund: baksund, bringusund og skriðsund (25 m af hverri aðferð)</li> <li>• 25 m flugsund með eða án hjálpartækja</li> <li>• Fatasund, stunga af bakka, 50 m sund, þar af 6–8 m kafasund, nemandi þarf að troða marvaða, afklæðast á sundi og synda til baka sömu vegalengd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolta próf með körfubolta, handbolta og fótbolta.</li> <li>• Stökka yfir línu/sippuband á öðrum fæti 10 vinsti og 10 hægri</li> </ul> <p>Einkunn, sundstig og umsögn ef þess þarf við skólalok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 m. viðstöðulaust, frjáls aðferð innan 20 mínútna</li> <li>• 25 m björgunarsund með jafningja</li> <li>• Þrjú leysitök og ein lífgunaraðferð</li> <li>• 15 m kafasund, stílsund</li> <li>• 50 m bringusund, stílsund</li> <li>• 25 m flugsund (viðmið, 33 sek.)</li> <li>• Troða marvaða í 30 sek.</li> <li>• Tímatökur <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 100 m bringusund (viðmið 2,20 mín.)</li> <li>○ 50 m skriðsund (viðmið 58 sek.)</li> <li>○ 50 m baksund (viðmið 68 sek.)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Námsefni</b></p>	<p><b>Ítarefni:</b> Skólasund (Kennarahandbók), Kennslugagnamappa í skólasundi fyrir 1. – 10. bekk.</p>		