



## Skólanámskrá 2016-2017

### **Skólaíþróttir**

Megintilgangur skólaíþróttanna er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefningar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Nám í skólaíþróttum styrkir, stuðlar að og eykur sjálfstraust, betri líkamsvitund og andlega vellíðan. Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglunga. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif markvissrar hreyfingar, heilbrigðs lífennis og velferðar til framtíðar. Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund.

**Vinnulag: Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund samtals þrjú tímar á viku**

**Námsmat:**

**Kennarar: Hallgrímur Jónasson, Milos Milojevi og Valdimar Stefánsson**

**Tímaáætlun:**



## Skólanámskrá 2016-2017

### Skólaípróttir

Grunnþættir menntunar í 1. – 10. bekk

Grunnþáttur	Nemandi:
<b>Heilbrigði og velferð :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• áttar sig á líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til framtíðar,</li> <li>• þekkir samspil næringar og hvíldar og áhrif þess á líkamann,</li> <li>• temur sér holla lífshætti og stundar daglega hreyfingu,</li> <li>• þekkir uppbyggingu reglubundinnar hreyfingar og þekkir sín mörk,</li> <li>• nýtur þess að taka þátt í leikjum og stundar íþróttir, líkams- og heilsurækt með félagsleg samskipti að leiðarljósi.</li> </ul>
<b>Jafnrétti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stundar fjölbreytta hreyfingu án fordóma og nýtur sín á eigin forsendum,</li> <li>• ber virðingu fyrir öðrum og tekur þátt í samvinnu,</li> <li>• nýtir styrkleika sína í íþróttum og sundi óháð kyni.</li> </ul>
<b>Lýðræði og mannréttindi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• virðir leikreglur og skilur mikilvægi þeirra,</li> <li>• getur unnið og starfað með öllum og metur alla að jöfnu,</li> <li>• getur valið sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði.</li> </ul>
<b>Læsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• getur tekið sigri jafnt sem tapi,</li> <li>• getur leitað sér upplýsinga um heilsu og heilbrigði í mismunandi miðlum með gagnrýnum hætti,</li> <li>• getur lesið úr töflum og gröfum um hreysti, næringu og heilsu,</li> <li>• er meðvitaður um þau áhrif sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan,</li> <li>• þekkir áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið.</li> </ul>
<b>Sjálfbærni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sér tækifæri til hreyfingar og íþróttaiðkunar í umhverfinu og í náttúrunni,</li> <li>• áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla.</li> </ul>
<b>Sköpun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sér tækifæri til skapandi leikja í nánasta umhverfi og í náttúrunni.</li> <li>• nýtir sér hreyfingu til eigin sköpunar, hamingju og frelsis,</li> <li>• er fær um að hanna og skipuleggja eigin hreyfingu.</li> </ul>

## Skólanámskrá 2016-2017

Skólaípróttir við lok 8. bekkjar:				
Hæfniviðmið í íþróttum Nemandi getur:	Námsefni (Námsgögn)	Kennsluhættir	Námsmat	B matsviðmið Nemandi getur:
<p><u>Íþróttir:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</li> <li>• sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu,</li> <li>• sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu,</li> <li>• rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra,</li> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boltar</li> <li>• Keilur</li> <li>• Mörk</li> <li>• Dýnur</li> <li>• Hljóðkerfi</li> <li>• Bandý</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taki þátt í þol og stöðvaþjálfun,</li> <li>• taki stöðluð próf og mælingar til að meta stöðu sína,</li> <li>• þjálfist í mikilvægi virðingar og góðrar framkomu og aðstoði við að efla liðsanda bekkjar,</li> <li>• þjálfist í mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, sjálfstæðra vinnubragða,</li> <li>• stundi íþróttir og leiki á eigin forsendum,</li> <li>• sækir og nýti sér upplýsingar um heilsu og velferð.</li> <li>• samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum og heilsurækt</li> <li>• framkvæmi undirstöðuatriði almennrar líkamsbeitingar,</li> <li>• stundi íþróttir og leiki á eigin forsendum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið þátt í og framkvæmt 6 mínútna hlaup.</li> <li>• Hlaupið Rimaskóla hringinn.</li> <li>• Gert armbeygjur</li> <li>• Sippað í 60 sek</li> <li>• Framkvæmt æfingar á dýnu</li> <li>• Klifrað í köðlum</li> <li>• Innlagnir</li> <li>• Umræður</li> <li>• Sýnikennsla.</li> <li>• Verklegar æfingar. Hópvinna.</li> <li>• Einstaklingsvinna. Sjálfstæð vinnubrögð.</li> <li>• Félagsfærni</li> </ul>	



## Skólanámskrá 2016-2017

<p><u>Sund:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> <li>• tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</li> <li>• geti tileinkað sér hratt sund (loftfirrt þol) í styttri vegalengd.</li> <li>• gert framkvæmd sund sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Froskalappir</li> <li>• Sundflár</li> <li>• Kafhringir</li> <li>• Björgunarhöld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geti synt þolsund viðstöðulaust í 20 mín.</li> <li>• geti synt bringusund, skriðsund, baksund og kafsund af öryggi.</li> <li>• geti framkvæmt marvaða og björgunarsund með jafningja</li> <li>• sé meðvitaður um eigin líkamsstöðu í vatni.</li> <li>• sæki og nýti sér upplýsingar um heilsu og velferð.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verklegar æfingar</li> <li>• Sjálfstæð vinnubrögð</li> <li>• Einstaklingsvinna</li> <li>• 400 m frjáls aðferð, viðstöðulaust</li> <li>• 75 m skriðsund</li> <li>• 50 m baksund</li> <li>• Tímataka: 50 m bringusund Lágmark: 1:05,0</li> <li>• Tímataka: 25 m skriðsund Lágmark: 30,0 sek</li> <li>• Troða marvaða í 1 mínútu</li> <li>• Synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar.</li> <li>• Syndir með hann til baka (ekki í kafi). Æfingin endurtekin eftir 10 sek.</li> </ul>	
--	---	---	--	--



## Skólanámskrá 2016-2017

Skólaíþróttir við lok 9. bekkjar:				
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsgögn	Kennsluhættir	Námsmat	Matsviðmið Nemandi getur;
<p><u>Íþróttir:</u></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 hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna æfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmýskar æfingar og fylgt takti.</li> <li>• þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>• skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans,</li> <li>• nota mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• sett sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boltar</li> <li>• Keilur</li> <li>• Mörk</li> <li>• Körfur</li> <li>• Leikir</li> <li>• Dýnur</li> <li>• Hljóðkerfi</li> <li>• Bandý</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamsþol s.s hraðaleikjum, samfelldu rólegu skokki eða sundi í 20-30 mínútur,</li> <li>• öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar s.s þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarksþúls,</li> <li>• þjálfist í æfingum sem stuðla að réttri líkamsbeitingu,</li> <li>• læri helstu hugtök í þjálfæðni og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa,</li> <li>• læri hugræna þjálfun s.s slökun og öndunaræfingar,</li> <li>• fylgi mismunandi reglum í leikjum og skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu,</li> <li>• viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</li> <li>• hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar og nýti sér þjálfist í að skipuleggja og framkvæma sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum,</li> <li>• taki próf til að meta eigin líkamshreysti s.s fjölbreytt próf, kraftpróf, uppstökk án atrennu, liðleikapróf og fl.</li> </ul>	<p>Tekið þátt í og framkvæmt 6 mínútna hlaup.</p> <p>Hlaupið Rimaskóla hringinn.</p> <p>Gert armbeygjur Sippað í 60 sek</p> <p>Framkvæmt æfingar á dýnu</p> <p>Klifrað í köðlum</p> <p>Innlagnir</p> <p>Umræður</p> <p>Sýnikennsla.</p> <p>Verklegar æfingar.</p> <p>Hópvinna.</p> <p>Einstaklingsvinna.</p> <p>Sjálfstæð vinnubrögð.</p> <p>Félagsfærni</p>	



## Skólanámskrá 2016-2017

<p><u>Sund:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> <li>• tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</li> <li>• bjargað jafningja á björgunarsundi.</li> </ul>	<p>Froskalappir Sundflár Kafhringir Björgunarhöld</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• læri og tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukknun.</li> <li>• samfeltt sundi í 20-30 mínútur</li> <li>• öðlist skilning á áhrifum mismunandi lífsstíls á heilsu og vellíðan,</li> </ul>	<p>Verklegar æfingar Sjálfstæð vinnubrögð Einstaklingsvinna 500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sunaðferðir. Ekki skal sýnda hverja aðferð skemur en 75 metra. Tímataka: 100 m bringusund Drengir 2:15 stúlkur 2:20 Tímataka: 50 m skriðsund Drengir 60 sek stúlkur 1:02 Tímataka: 25 m baksund Drengir 32 sek stúlkur 34 sek Sund í fötuum: stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Synt sömu vegalengd til baka</p>	
--	---	---	--	--



## Skólanámskrá 2016-2017

Skólaíþróttir við lok 10. bekkjar:				
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námgögn	Kennsluhættir	Námsmat	Matsviðmið Nemandi getur:
<p><u>Íþróttir:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• útskýrt 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>• læri helstu hugtök í þjálfraði og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa,</li> <li>• viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</li> <li>• styrki sjálfmynd sína með jákvæðri upplifun af íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boltar</li> <li>• Keilur</li> <li>• Mörk</li> <li>• Leikir</li> <li>• Dýnur</li> <li>• Hljóðkerfi</li> <li>• Bandý</li> <li>• Íþróttaföt og skór.</li> <li>• Önnur áhöld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamspól s.s hraðaleikjum, samfelldu rólegu skokki eða sundi í 20-30 mínútur,</li> <li>• öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar s.s þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls,</li> <li>• skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu</li> <li>• aðstoði við að efla liðsanda bekkjar.</li> <li>• langtímamarkmið í íþróttum,</li> <li>• hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar,</li> <li>• þekki muninn á styrktar- og þolþjálfun,</li> <li>• fái innsýn í hvernig íþróttir/sund geti nýst sem liður í endurhæfingu eftir slys eða veikindi,</li> <li>• kynnist afkastamælingum og geta lesið niðurstöður</li> <li>• tileinki sér siðferðisleg gildi íþróttar,</li> <li>• heilsudagbók með áherslu á hreyfingu, næringu og líðan,</li> <li>• skipuleggi og framkvæmi sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtíma markmið</li> </ul>	<p>Tekið þátt í og framkvæmt 6 mínútna hlaup. Hlaupið Rimaskóla hringinn. Gert armbeygjur Sippað í 60 sek Framkvæmt æfingar á dýnu Klifrað í köðlum</p> <p>Innlagnir. Umræður. Sýnikennsla. Verklegar æfingar. Hópvinna. Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð. Félagsfærni</p>	



## Skólanámskrá 2016-2017

<p><u>Sund:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun</li> <li>• framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhaldar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Björgunaráhöld</li> <li>• Sundflár</li> <li>• Froskalappir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfist í að troða marvaða og 25 metra björgunarsund með jafningja,</li> <li>• læri og tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukkun,</li> <li>• læri að umgangast áhöld og búnað á öruggan hátt, sýna öryggis- og umgengisreglum skilning og fylgja þeim eftir,</li> <li>• þjálfist í fatasundi eftir stungu af bakka og 50 metra sundi, þar af 6-8 metra kafundi,</li> <li>• skynji og varist áhættusamar aðstæður í sundlaug.</li> <li>• framkvæmt, útskýrt og beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og björgun úr vatni</li> <li>• notað björgunaráhöld,</li> </ul>	<p>Synt 25 m björgunarsund með jafningja. Bringusund í 20 mínútur. Lágmarks vegalengd 600 metrar 50 m bringusund, stílsund Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsund 12 metra kafstund, stílsund Tímataka: 100 m bringusund Tímataka: 50 m skriðsund Tímataka: 50 m baksund Tímataka: 25 m flugsund Þrjú leysitök: Grið í fatnað framan frá - grip um háls aftan frá - grip um brjóst aftan frá. Ein lífgunaraðferð. Verklegar æfingar Sjálfstæð vinnubrögð Einstaklingsvinna</p>	
---	--	---	---	--