

Bekkur: 10. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Rafn Markús Vilbergsson og Þórir Rafn Hauksson.

Tímafjöldi: 3 tímar á viku



Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa. Efni frá kennara (kennslubók og glærur).

Lykilhæfni:

Unnið er eftir lykilhæfniviðmiðum Njarðvíkurskóla.

Lykilhæfni er almenn hæfni nemenda óháð námssviðum en er aldurstengd.

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þolsýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald	<ul style="list-style-type: none">Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennsluKennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náistGeta sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu	<ul style="list-style-type: none">Verkleg próf
Félagslegir þættir	<i>Nemandi geti</i> <ul style="list-style-type: none">rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi	<ul style="list-style-type: none">Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópumDæmi um para-/hópaverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið sbr. tvö lið í fótbolta, eða þegar tveir nemendur eru látnir vinna saman í stöðvaþjálfun	<ul style="list-style-type: none">Kennari fylgist með í gegnum hreyfingu og leik nemenda
Heilsa og efling þekkingar	<i>Nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none">notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu	<ul style="list-style-type: none">Lögð er rík áhersla á að kynna nem. fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru s.s. fótbolta, körfubolta,	<ul style="list-style-type: none">Kennari fylgist með þátttöku í leikjumBóklegr próf úr námsefni vetrarinsVerkefnabók

	<ul style="list-style-type: none"> vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu 	<p>handbolta, blak, badminton, bandý og frjálsum íþróttum</p> <ul style="list-style-type: none"> bóklegir tímar þar sem nemendur fá efni til að vinna og auka þekkingu sína 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<p><i>Nemandi geti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar 	<ul style="list-style-type: none"> Farið er yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug 	<ul style="list-style-type: none"> Kennari fer yfir efnið og sér til þess að allir fylgist með
<p>Lokanámsmat: Íþróttir - Nemendur fá lokaekunn í bókstöfum. Hæfnimat jafnt og þétt yfir skólaárið.</p> <p>Verkleg próf – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð</p> <ul style="list-style-type: none"> Þolpróf, sippa, langstökk án atrennu, armbeygjur, liðleiki og jafnvægi <p>Áhugi og virkni:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nemandi alltaf áhugasamur og virkur í kennslustund Nemandi oftast áhugasamur og virkur í kennslustund Nemandi sjaldan áhugasamur og virkur í kennslustund Nemandi tekur sjaldan eða aldrei þátt í kennslustund <p>Bóklegar íþróttir – Hæfni nemenda metin: Framúrskarandi - Hæfni náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfni ekki náð</p> <ul style="list-style-type: none"> Tvö próf tekin rafrænt í gegnum spjaldtölvu Verkefnabók 			