

Íþróttir - skólanámskrá í 10. bekk

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> • Hefur öðlast þekkingu á réttri líkamsbeitingu. • Getur sýnt og framkvæmt af þekkingu æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol. • Getur nýtt afkastamælingar til að meta eigin þrek, hreysti, lipurð og samhæfingu. • Hefur tekið þátt í markvissri þol-, styrktar-, hraða-, og liðleikabjálfun. • Tekur þátt í íþróttagreinum og heilsurækt sem iðkuð er í samfélaginu. • Nýtir kunnáttu sína til að virkja samnemendur í leik/keppni. 	•
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> • Getur gert greinarmun á heilbrigðum og óheilbrigðum gildum þess að ástunda íþróttir eða heilsurækt. • Virðir rétt og forsendur annarra til heilsuræktar. • Þekkir ýmsar leiðir til að leggja af mörkum til að búa til góðan anda innan hóps. • Sýnir öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi. • Getur sýnt leiðtogaþæfni í samvinnu í leik og keppni. • Er fær um að tjá sig um reglur og nýta leikfræði helstu íþróttagreina. • Getur gert grein fyrir mismunandi aðstæðum um slaka og herðingu leikreglna. 	•
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> • Þekkir áhrif styrktar, þols og liðleikabjálfunar á líkamann. • Hefur þekkingu á gildi góðrar næringar fyrir líkamann. • Stundar daglega hreyfingu. • Hefur öðlast þekkingu á að taka mælingar og lesa úr mælingum. • Getur útbúið eigin æfingaáætlun og fylgt henni. 	•

	<ul style="list-style-type: none"> • Getur sótt sér upplýsingar um íþróttagreinar sem iðkaðar eru í heimahéraði og nýtt nærumhverfi sér til heilsubóta. • Getur skipulagt sína hreyfingu sem lið í heilbrigðu lífefni. • Veit hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. 	
Öryggi- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • Tileinkar sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum. • Er fær um að ganga frá áhöldum og búnaði, í íþróttahúsum að lokinni kennslu. • Getur brugðist við óvæntum aðstæðum og er fær um að veita hjálp. • Getur umgengist tæki og áhöld á réttan hátt og ber virðingu fyrir tækjabúnaði. • Er fær um að fara með stjórn leikja og aðlaga þær leikreglur til að virkja þátttöku annarra. 	•
Námsefni		
Lykilhæfni		