Námsáætlun Seljaskóla veturinn 2026-2027

SELJASKÓLI

Heiti verkefnis eða námsgreinar:			
Árgangur:	10.bekkur	**Námsgrein**	Íþróttir og sund
Tímabil:	2026 - 2027	**Kennarar:**	Davíð, Snædís, Íris, Lalli, Leifur

Lykilhæfni:

- Hegðun og virkni í tímum
- Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum
- Farið eftir leikreglum
- Verið virkur í hópastarfi og tekið tillit til annarra

Hæfniviðmið námsgreina:

- Þol: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol í íþróttum.
- Styrkur: Nemandi getur sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu
- Liðleiki: Nemandi getur gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu
- Samhæfing: Nemandi getur sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman
- Hópíþróttir: Nemandi getur tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum
- Stöðluð próf: Nemandi getur tekið stöðluð próf til að meta þrek og samhæfingu
- Tilfinningar: Nemandi getur skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann
- Virkni: Nemandi getur skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur
- Leikreglur: Nemandi getur þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum
- Háttvísi: Nemandi getur farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik
- Virkni: Nemandi getur tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi
- Hreinlæti: Nemandi getur skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði
- Þolsund: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi
- Baksund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 50 metra baksund viðstöðulaust
- Fjölbreyttar sundaðferðir: Nemandi getur sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum
- Skriðsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund viðstöðulaust
- Bringusund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 50 metra bringusund viðstöðulaust
- Kafsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 15 metra kafsund viðstöðulaust
- Björgunarsund: Nemandi getur synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 25 metra

Lýsing og kennsluaðferðir:

- Leitast verður við að þjálfa nemendur í leikjum og markvissum æfingum, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf -og fínhreyfingar. Lögð er áhersla á að

nemendur styrki sjálfsmynd sína, öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og auki færni í samskiptum.	
Námsgögn: • Boltar fyrir helstu íþróttagreinar, dýnur, sippubönd, spil, vesti, keilur, spaðar, kylfur, kútar, kork, blöðkur	**Námsmat/skil á verkefnum:** • 10 mín hlaupapróf • Langstökk án atrenu • Snerpupróf • Liðleikapróf • Sipp • Seljaskólahringur • Almenn geta • Hegðun og virkni í tímum • Íþróttafatnaður • 10.sundstig