



Dalvíkurskóli

Skólaíþróttir

Námsþáttur	8. bekkur	9. bekkur	10. bekkur
Líkamsvitund Leikni og afkastageta	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinnna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti. Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> Fer í leiki og hlaup þar sem áhersla er á stutta spretti. Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara (í rækt). Framkvæmir trampólínstökk með spígat hoppi, fer í erobik, gerir æfingar í boltagreinum sem reyna á samvinnu og samsettar hreyfingar (t.d. hraðaupphlaup). Tekur þátt í fjölbreyttum boltaíþróttum, frjálsum íþróttum og badmintoni. Hefur möguleika á bolta- og útivistarvali og golf-, dans- og ræktarsmiðjum. Fer í píptest, 20 mín þolsundspróf og liðleikapróf. Fær að kynnst Coopersprófi (12 mín. hlaup). Syndir -50 m bringusund, tími 67 sek. -25 m skriðsund, tími 30 sek. -Treður marvaða í 1 mín. - 400 m, 13.20 mín. -Geti synt 12 m að hlut og kafað á eftir honum á dýpi og synt til baka. Endurtekið eftir 10 sek. -Syndir lengri vegalengdir í flestum sunndaðferðum. 	<ul style="list-style-type: none"> Fer í leiki og hlaup í fjölbreyttu landslagi þar sem nýttar eru æfingastöðvar. Gerir eigin æfingaáætlun með stuðning frá kennara (í rækt). Gerir þröngar armbeygjur. Gerir samsettar styrktaræfingar með lóðum/þyngingu. Tekur þátt í fjölbreyttum íþróttgreinum og kynnist íþróttum fatlaðra. Hefur möguleika á bolta-, blak, golf-, dans-, ræktar- og útivistarvali. Auk ýmiss konar íþróttasmiðja. Hvattur til að nýta sér leyfi til að fara í rækt utan skóla. Fer í Coopers próf (stöðluð árangurstafla), píptest, 20mín þolsundspróf og liðleikatest. Syndir: -100 m bringu. Tími: Drengir 2.20 mín. Stúlkur 2.25 mín. -50 m skriðs. Tími: Drengir 60 sek. Stúlkur 62 sek. -25 m baks. Tími: Drengir 32 sek. Stúlkur 34 sek. -500 m, 16.40 mín. -10 m kafsund. -25 m flugsund með eða án hjálpartækja. – Framkvæmir skriðsund og snúning við bakka og baksund og snúningur við bakka. -Þjálfist í að framkvæma fatasund þar sem byrjað er á stungu af bakka og síðan tekin kafsundstök 6 – 8 m og syntir 25 m, síðan er marvaði troðinn, afklæðst á sundi og synt til baka sömu vegalengd. 	<ul style="list-style-type: none"> Fer í leiki og hlaup í fjölbreyttu landslagi þar sem æfingastöðvar eru nýttar. Gerir eigin æfingaáætlun sem kennari yfirfer (í rækt). Gerir planka og bekkpressu. Fer í stöðvaþjálfun með flóknum samsettum hreyfingum þar sem nýtt eru tæki, lóð og eigin þyngd. Hefur möguleika á bolta-, blak, golf-, dans-, ræktar- og útivistarvali. Auk ýmiss konar íþróttasmiðja. Fer í Coopers próf, píptest, 20 mín þolsundspróf og liðleikapróf. Framkvæmir stílsund í öllum sunndaðferðum auk kafsunds. -Treður marvaða með jafningja í 30 sek. og syndir síðan skólabaksundsfótatök með hann 25 m. - Framkvæmir þolsund; 600 m á innan við 20 mín.- Fer í tímatöku þar sem hann velur 2 af 4 atriðum: -100 m bringusund: Drengir 2.15 mín. Stúlkur 2.20 mín. -50 m skriðsund: Drengir 55 sek. Stúlkur 58 sek. -50 m baksund: Drengir 65 sek. Stúlkur 68 sek. -25 m flugsund: Drengir 31 sek. Stúlkur 33 sek. -Framkvæmi fatasund þar sem byrjað er á stungu af bakka og síðan tekin kafsundstök 6 - 8 m og syntir 25 m, síðan er marvaði troðinn, afklæðst á sundi og synt til baka sömu vegalengd.
Félagslegir þættir	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalmyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 		



<p>Nemandi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerir sér grein fyrir mikilvægi íþróttaiðkunar fyrir andlegt og líkamlegt heilbrigði og mikilvægi virðingar árétuð. Áhersla lögð á stundvísi og sjálfstæð vinnubrögð. • Fær kynningu á flóknari leikreglum ýmissa skólaíþróttar og áhersla lögð á að farið sé eftir þeim og háttvísi sé sýnd. • Fræðist um kynheilbrigði og ósæmilega hegðun og framkomu. Tekur þátt í umræðum um ofbeldi og að það er ekki leyfilegt í hvaða formi sem það birtist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinnur með öðrum í hópum að því að skipuleggja tíma. Áhersla á góða samvinnu. Setur sér markmið og gerir æfingaáætlun með aðstoð kennara. • Stjórnar hluta af tíma þar sem útskýra þarf leikreglur og dæma. Áhersla lögð á háttvísi og íþróttamannslega hegðun. • Fræðist um kynheilbrigði og mikilvægi þess að taka fólki með opnum huga og án fordóma. Ræðir líkamlegan mun kynjanna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Getur valið á milli mismundandi valfaga tengt áhuga. Vinnur bæði í hópum og einn. Vinnur eigin æfingaáætlun. • Stjórnar tíma þar sem útskýra þarf leikreglur og dæma. • Skoðar kynbundna umfjöllun um íþróttir í fjölmiðlum.
<p>Heilsa og efling þekkingar</p>	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 101-105):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Sett sér skammtíma- og langtíamarkmið 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. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Sýnt ábyrgð í útvist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. 		
<p>Nemandi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prófar mismunandi íþróttgreinar og er hvattur til að finna hreyfingu við hæfi sem yfir undir velliðan. • Undirbúinn fyrir þjálfun í ræktinni, farið yfir fjölbreyttar æfingar og markmið þeirra. • Gerir sér grein fyrir muninum á loftháðri og loftfyrtri þjálfun. • Gerir æfingar fyrir alla stærstu vöðvahópana. • Vinnur eftir æfingaáætlun frá kennara. • Hvattur til að skoða áhrif mataræðis og rætt um prótein, fitu og kolvetni og hvernig þau nýst líkamanum. • Áttar sig á notkun staðlaðra prófa til þess að mæla afkastagetu. • Tekur þátt í leikjum úti og er hvattur til að leyfa barninu í sér að blómstra. • Tekur þátt í ratleik sem byggir á kortalestri af Dalvík og nágrenni. Hvattur til að nýta sér nærumhverfið til útivistar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prófar mismunandi íþróttgreinar og fær aðgang að rækt. Er hvattur til að vinna skipulega og vinna með líkamlega veikleika sína. • Setur sér markmið sem snúa að líkamlegri- og andlegri uppbyggingu. • Gerir sér grein fyrir muninum á styrktar-, liðleika-, stöðu- og snerpuþjálfun. • Vinnur með vöðvahópa í tengslum við sína eigin líkamlegu veikleika. • Gerir eigin æfingaáætlun með stuðningi frá kennara með hliðsjón af niðurstöðum úr ólíkum prófunum. • Hvattur til að kynna sér fjölbreytileika æfinga á netinu og horfa á það gagnrýnum augum. • Áttar sig á notkun staðlaðra prófa og snjallsíma til þess að mæla afkastagetu. • Tekur þátt í leikjum sem farið er í á fyrstu árum grunnskóla, t.d. Sjóræningjaleik, Tína epli. • Tekur þátt í ratleik sem byggir á kortalestri af Dalvík og nágrenni. Hvattur til að nýta sér nærumhverfið til útivistar. Hefur möguleika á útivistarvali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rætt um bætiefni og önnur efni sem mikið eru í umræðu. Upplýsingar um áhrif mismundandi bætiefna skoðaðar. • Setur sér markmið sem snúa að líkamlegri- og andlegri uppbyggingu. Hvattur til að vinna með öðrum utan skóla við að ná markmiðum sínum. • Gerir sér grein fyrir muninum á mismunandi matsaðferðum sem snúa að hámarks súrefnisupptöku. • Gerir eigin æfingaáætlun með hliðsjón af niðurstöðum úr ólíkum prófunum sem kennari yfirfer. • Vinnur með vöðvahópa í tengslum við sína eigin líkamlegu veikleika. • Þekki og nýti sér stöðluð próf og snjallsíma til þess að mæla afkastagetu. • Tekur þátt í leikjum sem farið er í á fyrstu árum grunnskóla t.d. Skottaleik, Ljón og tígrisdýr. • Tekur þátt í ratleik sem byggir á kortalestri af Dalvík og nágrenni. Hvattur til að nýta sér nærumhverfið til útivistar. Hefur möguleika á útivistarvali.



Öryggis- og skipulagsreglur	Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 101-105): <ul style="list-style-type: none">Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhaldna. Bjargað jafningja á björgunarsundi.		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none">Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengnisreglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu. Lærir björgun sem er hluti af skólasundi. Þarf að bjarga félag og koma honum að bakka og kunna skil á viðbragðsáætlun sem sett er af stað í sundlauginni, íþrótt- og ræktarsalnum.	<ul style="list-style-type: none">Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengnisreglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu. Lærir björgun sem er hluti af skólasundi. Þarf að bjarga félag og koma honum að bakka og kunna skil á viðbragðsáætlun sem sett er af stað í sundlauginni, íþrótt- og ræktarsalnum.	<ul style="list-style-type: none">Rifjar upp í byrjun skólaárs umgengnisreglur og öryggi, minntur á það reglulega á skólaárinu. Lærir björgun sem er hluti af skólasundi. Þarf að bjarga félag og koma honum að bakka og kunna skil á viðbragðsáætlun sem sett er af stað í sundlauginni, íþrótt- og ræktarsalnum.