



Námsgrein: Íþróttir 10.bekkur

Vikustundir: Kennari: Bjarni Rúnar og Ingibjörg Sæm Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst-Maí	<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 hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</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>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni		Símat og mælingar



<p>Ágúst</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Frisbígolf Útileikir Boltageinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir</p>	<p>Símat og mælingar</p>
<p>September</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Íþróttir færast inn 21.sept Frisbígolf Útileikir Boltageinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir Leikir Frjálsar íþróttir</p>	<p>Símat og mælingar</p>
<p>Október</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Blak Badminton Handbolti Styrktarþjálfun Leikir Skotboltaleikir Styrktarþjálfun Boltaleikir Þolpróf</p>	<p>Símat og mælingar</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>			
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Skotboltaleikir / Brennó (höfðingjaleikur) Leikir Frjálst (tvískipting á sal) Blak Leikir	Símat og mælingar
Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> <li>• vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans,</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Styrktar- og úthaldsþjálfun Fimleikar Handbolti Frjálsar íþróttir Fótbolti Skotboltaleikir Tarzan	Símat og mælingar



Janúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> <li>• sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Badminton Körfubolti Nemendur kjósa (frjálst) Kýló/sparkó Styrktarþjálfun	Símat og mælingar
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Handboltastöðvar Leikir Frjálsaríþróttir Fótbolti Körfubolti Skotboltaleikir Skyndihjálp	Símat og mælingar
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða,</li> </ul>	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Fimleikar Badminton Skotboltaleikir Bandý	Símat og mælingar



	<p>samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>			
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Útikennsla Frjálsariþróttir Frisbígolf Körfubolti Strandblak Heilsustígurinn</p>	Símat og mælingar
Mái	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</li> </ul>	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir</p>	Símat og mælingar



--	--	--	--	--

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á [mentor.is](http://mentor.is) undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.