

Námsvísir 2024-2025

10. bekkur

Námshgrein: Íþróttir

Kennarar: Ellen Alfa og Rebekka Rán

Markmið

Að nemendur:

- þekki öryggis- og umgengnisreglur í íþróttahúsi og hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum.
- þekkja mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.
- þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirmælum kennara og tileinki sér góða vinnusemi.
- gangi vel um áhöld og eigur í íþróttahúsi.
- geti gert æfingar sem reyna á loftháð- og loftfirrt þol og sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald.
- geti gert æfingar sem reyna á þrek og hreysti.
- geti gert æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Kennsluáferð / vinnulag

Kennslan fer fram m.a. í formi stöðvaþjálfunar, hreyfistöðva, þrautabrauta, hlaupaleikja, boltaleikja, íþróttagreina og hreyfitjáningar. Farið er eftir hæfniviðmiðum í skólaíþróttum í Aðalnámskrá grunnskóla 2013.

Námsmat

Við gerð námsmats er tekið mið af hreyfifærni, vinnu/virkni og hegðun nemenda. Nemendur fá bókstaf í lokamati.

Námshöggn

Nýtt eru öll þau áhöld/tæki (inni og úti) sem eru til í íþróttahúsi.