

## Skólaíþróttir

### 8.- 10. bekkur

Skólaíþróttir í 8.-10. bekk í Hörðuvallaskóla taka mið af þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá .

Samkvæmt Aðalnámskrá skiptast skólaíþróttir í eftirfarandi þætti: líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar og öryggis og skipulagsreglur.

Hæfniviðmiðin úr Aðalnámskrá koma fram í fremsta dálkinum hér fyrir neðan.

Í kennsluáætlunum og verkefnum inni í Mentor sést hvað sett er á oddinn á hverju tímabili í árgöngum.

Formlegt lokamat fer aðeins fram í lok 10. bekkjar.

Við lok 10. bekkjar eru nemendur metnir miðað við þau matsviðmið sem birt eru í Aðalnámskrá þar sem A hæfni, B hæfni og C hæfni hefur verið skilgreind í hverjum námsþætti. Í öðrum árgöngum fer formlegt lokamat ekki fram en fylgjast má með framvindu náms nemenda á hæfnikorti þeirra inni í Mentor.

## Líkamsvitund leikni og afkastageta

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>2. Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>3. 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>4. Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>5. Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>6. Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>2. Styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald.</li> <li>3. Liðleikaæfingar, flóknar hreyfingar, rytmískar æfingar og taktur.</li> <li>4. Þátttaka í íþróttum.</li> <li>5. Stöðluð próf, þrek, hreysti, lipurð, samhæfing.</li> <li>6. Bringusund, baksund, flugsund, kafsund, troða marvaða.</li> <li>7. Skólabaksund.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leikir - útihlaup - þrekæfingar - sund.</li> <li>2. Þrekæfingar, stöðvaþjálfun, fimleikaæfingar, leikir, sund.</li> <li>3. Fimleikaæfingar, stöðvavinna. Dans.</li> <li>4. Æfingar, stöðvavinna, spil, leikir.</li> <li>5. Þolpróf, liðleikapróf, próf sem reyna á lipurð, samhæfingu og hreysti.</li> <li>6-7. Sundæfingar, tækniæfingar, stöðvaþjálfun og leikir.</li> </ol>	<p>Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.</p>

## Félagslegir þættir

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <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>Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.</li> <li>Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Virðing, framkoma, liðsandi, ástundun, sjálfsagi, sjálfstæð vinnubrögð, samvinna, tillitsemi.</li> <li>Fara eftir leikreglum og sýna háttvísi.</li> <li>Kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðing eineltis, afstaða gegn ofbeldi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Unnið með hópum og einstaklingum í gegnum fjölbreytta leiki. Umræður við einstaklinga og hópa um fyrrgreind atriði.</li> <li>Umræður í kringum leiki og keppnir.</li> <li>Umræður. Bóklegir tímar í 10. bekk.</li> </ol>	<p>Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.</p>

## Heilsa og efling þekkingar

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p><b>Nemandi getur:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li> <li>Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</li> <li>Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.</li> <li>Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> <li>Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</li> <li>Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li> <li>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> <li>Sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákn korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Áhrif hreyfingar á líðan, mikilvægi góðrar næringar.</li> <li>Ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði.</li> <li>Þjálfunaraðferðir og hugtök.</li> <li>Hlutverk vöðvahópa.</li> <li>Markmiðasetning í íþróttum.</li> <li>Upplýsingaöflun um eigin heilsu.</li> <li>Mælingar til að meta afkastagetu.</li> <li>Þátttaka í leikjum.</li> <li>Útivist og rata um landsvæði eftir korti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Umræður. Bóklegir tímar í 10. bekk.</li> <li>Umræður. Markmiðssetning. Bóklegir tímar í 10. bekk.</li> <li>Kennarar leggja áherslu á að kenna hugtök sem við eiga hverju sinni. Rætt um mismunandi þjálfunaraðferðir. Bóklegir tímar í 10. bekk.</li> <li>Umræður í tengslum við líkamlegar æfingar. Helstu vöðvahópar sýnilegir við hverja æfingu í stöðvavinnu. Bóklegir tímar í 10. bekk, verkefni.</li> <li>Umræður um mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við hreysti. Rafrænt árangurshefti þar sem nemandur skrá niður árangur sinn í ýmsum æfingum/prófum og nýta til markmiðssetningar.</li> </ol>	<p>Unnið er með fjölbreytt námsefni og verkefni tengd hverju viðmiði. Stuðst er við upplýsingar af ýmsum miðlum.</p>

		Bóklegir tímar í 10. bekk, verkefni. 6. Verkefnavinna í bóklegum tímum í 10. bekk (t.d. er varðar mataræði og heilsurækt). 7. Leikir og frjalsar íþróttir. 8. Fjölbreyttir leikir og æfingar. 9. Ratleikir, útihlaup.	
--	--	---	--

## Öryggis og skipulagsreglur

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<b>Nemandi getur:</b> Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.	Öryggis- og umgengnisreglur, björgun á sundi. Helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgun ekki tekin fyrir.	Umræður um reglur og þær hafðar sýnilegar. Björgunarsund + æfingar. Bóklegir tímar í 10. bekk.	Ekki er unnið með hefðbundið námsefni í íþróttum og sundi heldur er hvert verkefni ígildi námsefnis.