

## 8. bekkur skólaíþróttir

---

Kennarar: Eyþór Guðnason; Thelma Ólafsdóttir; Vilborg Þ. Æ.  
Skúladóttir

### Lýsing

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan, markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsuefningar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Unnið er með líkamsvitund, leikni og afkastagetu, félagslega þætti, heilsu og eflingu þekkingar ásamt öryggis- og skipulagsreglur. Í skólaíþróttum er unnið eftir hæfnimarkmiðum aðalnámskrár frá 2013.

### Markmið

Í sundi.

8. markmiðsstig í sundi:

Að nemandi geti synt þolsund í 20 mínútur, lágmarksvegalengd 400 metrar

12 metra kafstund

Björgunarsund með jafningja

íþróttir-

Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.

Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.

Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.

Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

### Námsefni

Í sundi.

Farið er í helstu reglur á sundstað og við sundkennslu.

Farið verður í helstu tækniatrið í bringusundi, skriðsundi, baksundi, kafsundi, flugsundi og björgunarsundi.

Þol verður byggt upp stig af stigi með það markmið í huga að nemandur nái að synda þær vegalengdir sem markmiðsstigið segir til um.

Crossfitsund, æfingar gerðar í vatni til að bæta styrk og þol nemenda.

Farið verður í ýmsa leiki á tímabilinu svo sem : Stórfiskaleikur, boltaleikir, köfunarleiki.

Íþróttir:

\*Farið yfir helsta boltagreinar og reglur

\*Farið yfir fimmleikar

\*Farið yfir frjálsar íþróttir

\*Þol og þrek æfingar  
\*Ýmsir Leikir

### Kennsluaðferðir

Í sundi.

Aðallega verkleg kennsla úti og stundum er farið í ýmis tækniatrið og efni inni.

Helstu áhöld eru: Sundflá, fótakútar/kútar, núðlulengjur, sundfit, dýnur, köfunaráhöld.

Íþróttir:

Samvinnu, Einstaklingsvinna og synikennslu

### Námsmat

Í sundi.

Námsmat fer fram jafnt og þétt á tímabilinuNámsmat fer fram jafnt og þétt á tímabilinu.

Í lok námsskeiðs er prófað í 8. markmiðsstigi. Standist nemandi matið fær hann umsögnina "8. sundstigi lokið" , annars "þarfnast frekari þjálfunar"

Íþróttir:

Þol og þrekprof

Langstökk

Liðleikaprof

Símat

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.
- 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.

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Félagslegir þættir

- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

### Skólaípróttir fyrir 8.-10. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- 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.