

Skólanámskrá Víkurskóla 2025-2026

Íþróttir

Kennarar: Lárus Sigurðarson og María Björk Einarsdóttir

Grunnþættir menntunar

Hér að neðan eru linkar í rit um grunnþætti menntunar



Íþróttir við lok 10. bekkjar		
Námsþættir	Hæfniviðmið nemandi getur:	Námsleiðir
Líkamsvitund, færni og afkastageta	- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfírt þol íþróttum - Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu	- Nemendur fara í hlaupapróf á tíma, 12 mínútur. - Ólympíuhlaup ÍSÍ, 3, 6 eða 9 km hlaup. - Nemendur fara í próf þar sem þau sippa eins mikið og þau geta í 30sek. - Nemendur fara í próf þar sem þau hanga eins lengi og þau geta í ákveðinn tíma.

	• Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu • Sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman • Gert rytmískar æfingar og fylgt takti • Tekið þátt í hópíþróttum • Tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt • Nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.	• Nemendur fara í próf þar sem þau halda planka stöðu eins lengi og þau geta. • Nemendur fara í próf þar sem þau teygja sig eins langt og þau geta. • Förm í ýmsar hópíþróttir t.d. fótþolta, handþolta, bandý, þak, badminton (listinn er ekki tæmandi) • Vinnum stöðvaþjálfun þar sem nemendur gera einstaklingsæfingar og finna þau lóð sem henta hverjum og einum
Félagslegir þættir	• Skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. • Skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur, • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum, • Farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik og hvatt til jákvæðrar framkomu við samherja og mótherja.	• Tala/hlusta og leyfi öðrum að klára mál sitt. • Nota jákvætt orðalag (hrós), forðast niðrandi tal og stríðni. • Deila búnaði og rými á sanngjarnan hátt, bíð í röð og spyr áður en snert er. • Hjálpa félaga eftir mistök („gengur betur næst“) og þakka fyrir leik og tímann. • Leysi ágreining yfirvegað t.d. með rólegri spurningu eða koma með lausn („getum við haft meira þil á milli okkar?“). • Mæti tímanlega, í íþróttafötum og hreinum strigaskóm, vera tilbúin/n þegar tíminn byrjar • Nemendur taka virkan þátt allan tímann. • Fylgi fyrirmælum í fyrstu tilraun og heldur einbeitingu í vinnulotum

		• Klára lágmarkssetningu í hverri stöð (t.d. 2–3 hægar, réttar tilraunir). • Get nefnt og útskýrt örygisreglur (t.d. snertilaust eða engin tækling aftan frá). • Get útskýrt framvindureglu (t.d. blak: mest 3 snertingar; badminton: ská uppgjöf). • Veit stigagjöf í því sem við spilum (t.d. karfa 2 eða 2 stig; badminton upp í 21). • Þekki brot og viðurlög (t.d. hvað gerist við of mörg skref í handbotla, eða þegar fótbolti er tekin með höndum).
Heilsa og heilsuefning	• Unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum, • Unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í heilsurækt og metið árangur, • Nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að móta eigin þjálfunaráætlun, • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar hafa í tengslum við þjálfun líkamans, • Valið og nýtt sér viðeigandi fatnað og nauðsynlegan búnað sem hæfir valinni útivist, • Skipulagt, tekið þátt og fylgt áætlun um útivist í mismunandi aðstæðum og varast hættur sem fylgt geta, • Sýnt og skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi,	• Nemendur fara 2x í hvert líkamlegt próf þar sem fyrri prófið er notað til þess að meta stöðu hvers og eins en seinni notað til einkunnar • Í hlaupaprófi vinna nemendur tveir og tveir saman þar sem annar hleypur og hinn heldur utan um skráningu • Nemendur fá bóklega kennslu um helstu vöðvahópa og tilgang þeirra í æfingum og gera svo verkefni út frá því • Nemendur fá fyrirlestur um viðeigandi fatnað og búnað sem hæfir almennri útivist • Nemendur eru metnir með tilliti til þátttöku þeirra í leikjum og hópíþróttum og hvernig þau haga sér gagnvart andstæðingum

	• Sótt og nýtt sér upplýsingar um alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla, • Notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti, lipurðar og samhæfingar, • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.	
Öryggi og hreinlæti	• Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum, • Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar,	• Vera meðvituð um slysaþættu við íþróttaiðkun, bæði úti og inni í íþróttasal og vita hvað eigi að gera ef eitthvað fer úrskeiðiðs. STOPPA – META – LÁTA VITA – TRYGGJA SVÆÐI • Passa að tryggja sitt eigið öryggi og annarra í kringum sig. • Fylgja reglum og vera með réttan búnað, reimar bundnar, hárið í tagl. • Nemendur fá fyrirlestur um helstu þætti skyndihjálpar svo sem hringja í 112, finna sjúkrakassa, kanna öndun, kunna að setja í læsta hliðarlegu, hjartahnoð, köfnun, 5 bakhögg + 5 kviðþrýstingar, endurtaka