**Kennari:**  Daria Borkowska

**Kennslustundir:**  3 stundir á viku

### Íþróttir 10

**Markmið:**

* Lögð áhersla á að efla afkastagetu og hreyfifærni nemenda. Þol, styrkur og liðleiki aukist.
* Mikil áhersla verður lögð á leiki sem stuðla að samvinnu nemenda, að samvinna verði nemendum eiginleg og sjálfsögð.
* Reynt verður að hafa viðfangsefnin þannig að allir ráði við þau óháð getu þeirra og þroska og þannig að ýta undir jákvæða sjálfsmynd nemenda.
* Áhersla verður lögð á að öllum nemendum líði sem best í tímum.
* Nemendur fá að reyna sig í ýmsum íþróttagreinum, lögð verður meiri áhersla á að

þeir nái valdi á undirstöðuatriðum greinanna og kunni helstu reglur.

- Nemendur kynnist eigin líkama í vinnu og hvíld. Kunni að taka púls. Kynnist tilgangi upphitunar og slökunar.

**Viðfangsefni:**

* Hvers konar leikir, einnig stöðvaþjálfun þar sem hver nemandi getur notað sína kunnáttu og sinn hraða.
* Léttar líkams- og snerpuæfingar.
* Einfaldar spennu og slökunaræfingar og ýmsir knattleikir með einföldu sniði.
* Meira er um samsettar æfingar er reyna á fimi, kraft, úthald og tæknikunnáttu.
* Áhersla á þrek og þol, með úti- og innihlaupum.

### Sund í 10. bekk

**Markmið:**

* Markmið sundkennslu er aukin færni í hverju sundi fyrir sig
* Meira þol og meiri hraði, langsund
* Meiri áhersla á tækniæfingar

**Nemendur nái tökum á.**

* 600 metra viðstöðulausu bringusundi á innan við 20 mín
* 50 metra bringusundi, stílsundi
* 12 metra kafsundi, stílsundi
* Björgun af botni laugar og 25 metra björgunarsundi (marvaði)
* 100 metra bringusundi á tíma
* 50 metra skriðsundi á tíma
* 50 metra baksundi á tíma
* 25 metra flugsundi á tíma

Ath. Nemendur velja 2 af 4 sundaðferðum í tímatökum

**Námsmat í sundi og íþróttum:**

* Nemendur taka íþróttapróf að vori sem metið er til einkunnar.
* Mikið er lagt upp úr virkni í tímum.
* Að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara.
* Nemendur taka X. stig í sundi.