Námsáætlun 10. bekkjar í íþróttum

Skólaár: 2026–2027
Kennarar: Bjarni Jóhannsson og Ólafur Snorri Rafnsson

Námsáætlun og námsmat er birt með fyrirvara um breytingar.

Tímabil:	**Hæfniviðmið** (úr aðalnámskrá)	**Námsmarkmið** (sem má finna inn á aðalnámskrá.is-.)	**Kennsluefni og gögn**	**Mat**
Lota 1 25. ágúst - 2. október Útiíþróttir Leikir Boltaleikir	Nemandi getur: • gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum. • Tekið þátt í boltaleikjum, sýnt boltafærni, tileinkað sér samvinnu, farið eftir leikreglum. • Tileinkað sér jákvæð samskipti.	Nemandi getur: • tekið þátt í hlaupaleikjum. • valið sér þol verkefni í útivist við hæfi (kraftganga, skokk, hjól). • tekið þátt í skipulögðu skólahlaupi með eða án tímatöku. • sett sér markmið í þolþjálfun.	Inniíþróttir íþróttamiðstöðinni Fram. Útiíþróttir í nærumhverfi Dalskóla. Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	Símat - virk þátttaka í tímum og verkefnum.

	sýnt virkni og þáttöku og vinnusemi. • Skilið og farið eftir flóknum leikreglum í hóp- og einstaklingsíþróttum.			
Lota 2 5. október - 6. nóvember Stöðvar, leikir, hópíþróttir og einstaklingsíþróttir	Nemandi getur: • tekið þátt í einstaklingsíþróttum • Nemandi getur tekið þátt í hópíþróttum • Tileinkað sér jákvæð samskipti • Skilið og farið eftir flóknum leikreglum í	Nemandi getur: • tekið þátt í þeim einstaklingsíþróttum sem skólinn hefur uppá að bjóða • Frjálsar íþróttir, , badminton, tennis, borðtennis, fimleikar.	Inniíþróttir íþróttamiðstöðinni Fram Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	Símat - virk þátttaka í tímum og verkefnum

	hóp- og einstaklingsíþróttum			
Lota 3 9. nóvember - 18. demeber Stöðupróf, stöðvar fimleikar, þol, boltaleikir, badminton	Nemandi getur: • nýtt sér stöðluð próf til að meta eigið þrek og hreysti. • tekið þátt í einstaklingsíþróttum. • tekið þátt í hópíþróttum og þekkt helstu leikreglur þeirra.	Nemandi getur: • sippað viðstöðulaust í 60 s a.m.k. 100 sipp (lokið/ólokið). • gert stól við vegg í 60 sek. (lokið(ólokið) • haldið planka í 120 sek. • gert 10+ óbrotnar endurtekningar af armbeygjum á hnjánum eða tánum. • gert 25+ endurtekningar óbrotnar af hnébeygjum. • haldið hreystigreip í 30 sek. • gert 40 óbrotin gangandi framstig eða afturstig. • getur hlaupið/skokkað 2 km á ákveðnum tímaramma.	Inniíþróttir íþróttamiðstöðinni Fram Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	Símat - virk þátttaka í tímum og verkefnum

DALSKÓLI
HAMINGJAN ER FERÐALAG

Lota 4 4. janúar - 19. febrúar Stöðvar, leikir, hópíþróttir og einstaklingsíþróttir	Nemandi getur: • tekið þátt í einstaklingsíþróttum • Nemandi getur tekið þátt í hópíþróttum • Tileinkað sér jákvæð samskipti	Nemandi getur: • tekið þátt í þeim einstaklingsíþróttum sem skólinn hefur uppá að bjóða • Frjálsar íþróttir, , badminton, tennis, borðtennis, fimleikar, bandý, handbolti og knattspyrna.	Inniíþróttir íþróttamiðstöðinni Fram Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	Símat - virk þátttaka í tímum og verkefnum
Lota 5 22. febrúar - 9. apríl Þrekstöðvar, leikir, hópíþróttir og einstaklingsíþróttir	Nemandi getur: • gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum. • gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika. • tekið þátt í einstaklingsíþróttum • Nemandi getur tekið þátt í hópíþróttum	Nemandi getur: • Unnið í tíma sem inniheldur stöðvaþjálfun. • tekið þátt í boltaleikjum, sýnt knattfærni, og tekið þátt í æfingum og samvinnu með bolta. • Frjálsar íþróttir, , badminton, tennis, borðtennis, fimleikar, bandý, handbolti og knattspyrna.	Inniíþróttir íþróttamiðstöðinni Fram Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	Símat - virk þátttaka í tímum og verkefnum

DALSKÓLI
HAMINGJAN ER FERÐALAG

Lota 6 12. apríl - 8. júní Stöðupróf, boltaleikir, leikir, útiíþróttir	Nemandi getur: • gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum. • nýtt sér stöðluð próf til að meta eigið þrek og hreysti. • tekið þátt í skipulögðu skólahlaupi með tímatöku. • tekið þátt í boltaleikjum, sýnt boltafærni og unnið með öðrum. • Farið eftir leikreglum. • Tileinkað sér jákvæð samskipti.	Nemandi getur: • sippað viðstöðulaust í 60 s a.m.k. 100 sipp (lokið/ólokið). • haldið planka og stól við vegg í 60 sek. (lokið(ólokið) • gert 10+ óbrotnar endurtekningar af armbeygjum á hnjánum eða tánum (lokið(ólokið) • gert 25+ endurtekningar óbrotnar af hnébeygjum. (lokið(ólokið) • haldið hreystigreip í 20 sek. • gert 30 óbrotin gangandi framstig eða afturstig. • getur hlaupið/skokkað 2km á ákveðnum tímaramma.	Inniíþróttir íþróttamiðstöðinni Fram Útiíþróttir í nærumhverfi Dalskóla Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	Símat - virk þátttaka í tímum og verkefnum

	• sýnt virkni, þátttöku og vinnusemi í tímum. • tekið þátt í einstaklingsíþróttum • Nemandi getur tekið þátt í hópíþróttum			