

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 9. bekkur
skólaárið 2019 – 2020**



Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Leikir og stöðvapjálfun.</p>	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þolhlaupi • Kaðli • Boltafærni • Liðleika • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sippi • Bringusundi • Skriðsundi • Baksundi • Skólabaksundi • Flugsundi • Kafsundi • Fatasundi • Björgunarsundi

Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðann árangur í íþróttum. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum. • Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. 	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. • Notað mælingar með mismunandi 	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

	<p>mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. 		
Öryggis- og skipulagsreglur	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. 		Umsögn

	<ul style="list-style-type: none">• Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.		
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. Í skólasundi er stuðst við 9. sundstig			