



Námsáætlun fyrir skólaípróttir - 9. bekkur skólaárið 2024 – 2025

Kennari: Róbert Arnar Birgisson

Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Lota	Skólaviðmið- Við lok 9. bekkjar getur nemandi	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Íþróttalota	<ul style="list-style-type: none">• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.• Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.• Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans.• Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu• Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. Gerð liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu.• Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.• Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.	<p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p> <p>Íþróttahús lokað ágúst- nóvember Íþróttir mikið í útikennslu.</p>	<p>Verklegt próf Leiðsagnar mat jafn og þétt</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • 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. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • 		
Sundlota	<ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol. • Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans. • Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu • Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.. • Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. • Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. 	<p>Sýnikennsla Umræður Innlagnir Verklegar æfingar Hópavinna Einstaklingsvinna Sjálfstæð vinnubrögð</p>	<p>Verklegt próf Leiðsagnar mat jafn og þétt</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. • Synt 500m þolsund á tíma. • 50m skriðsund á tíma. • 100m bringusund á tíma. • 25m baksund á tíma. • Stílsund. • Fatasund 50m. 		
<p>Námsgögn: Íþróttahúsið og þau áhöld sem þar eru. Útisvæði við skólann. Sunlaugin og þau áhöld sem þar eru.</p>			
<p>Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókastaf.</p>			