

**Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 9. bekkur**  
**skólaárið 2020 – 2021**



**Kennari:** Róbert Arnar Birgisson  
**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>• Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>• Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>• Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> </ul>	<p>Leikir og stöðvapjálfun.</p>	<p>Stöðumat í:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þolhlaupi</li> <li>• Kaðli</li> <li>• Boltafærni</li> <li>• Liðleika</li> <li>• Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur</li> <li>• Sippi</li> <li>• Bringusundi</li> <li>• Skriðsundi</li> <li>• Baksundi</li> <li>• Skólabaksundi</li> <li>• Flugsundi</li> <li>• Kafsundi</li> <li>• Fatasundi</li> <li>• Björgunarsundi</li> </ul>

<b>Félagslegir þættir</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþróttum.</li> <li>• Rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li> <li>• Notað mælingar með mismunandi</li> </ul>	Fræðsla og sýnikennsla	Umsögn

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

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