

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 9. bekkur  
skólaárið 2022 – 2023



Kennari: Róbert Arnar Birgisson  
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<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>Náð 9.stigi í sundi</li> <li>Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> </ul>	Leikir og stöðvapjálfun.	<p>Símat og virkni í tímum.</p> <p>Stöðumat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Þolhlaup</li> <li>Boltafærni</li> <li>Liðleiki</li> <li>Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur</li> <li>Sipp</li> <li>Bringusund</li> <li>Skriðsund</li> <li>Baksund</li> <li>Skólabaksund</li> <li>Flugsund</li> <li>Kafsund</li> <li><b>Fatasund</b></li> <li>Björgunarsund</li> <li>Tímataka</li> <li>Þolsund</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			