Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 9. bekkur
skólaárið 2023 – 2024

Kennari: Róbert Arnar Birgisson
Tímafjöldi: 3 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi getur: • 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. • Náð 9.stigi í sundi • Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.	Leikir og stöðvaþjálfun.	Símat og virkni í tímum. Stöðumat: • Þolhlaup • Boltafærni • Liðleiki • Hreystigreip,upphýfingar eða dýfur • Sipp • Bringusund • Skriðsund • Baksund • Skólabaksund • Flugsund • Kafsund • Fatasund • Björgunarsund • Tímataka • Þolsund

Félagslegir þættir	Nemandi getur: • 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	Nemandi getur: • 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

	mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • 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	Nemandi getur: • Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.		Umsögn

	• 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