

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



Kennarar: Erna Hákonardóttir, Jóhann Kristinn Steinarsson og Helena Hrund Ingimundardóttir

Tímafjöldi: 3 x 40 mín. á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<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. 	Leikir og stöðvaþjálfun	<p>Stöðumat í:</p> <p>Þolhlaupi Kaðli Boltafærni Hnébeygju Liðleika Armbeygjum Sippi Útivist Bringusundi Baksundi Skriðsundi Bakskriðsundi Kafsundi Flugsundi Marvaða Fatasundi</p>
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilið mikivlægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið 	Keppnisleikir	Umsögn

	<p>mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfræðravinnubragða, smavinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt. 		
<p>Heilsa og efling þekkingar</p>	<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. • Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans. • Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. • Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum. • Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og 	<p>Fræðsla, sýnikennsla og kórsvörun.</p>	<p>Umsögn</p>

	<p>mat á eigin heilsu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sýnt ábyrð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. 		
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. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda. 	Fræðsla	Umsögn
<p>Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu, kútar, núlur, hringir og kork.</p>			
<p>Lokanámsmat: Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D. Í skólasundi er stuðst við 9. sundstig</p>			