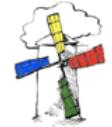


## Námsáætlun fyrir skólaíþróttir- 9. bekkur



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"> <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>	Leikir og stöðvaþjálfun	Stöðumat í: Prófþættir í skólaíþróttum
Félagslegir þættir	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilið mikivlægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið</li> </ul>	Keppnisleikir	Umsögn Áhugi, virkni og framkoma

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

	<p>mat á eigin heilsu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt ábyrð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</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. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.</li> </ul>	Fræðsla	Umsögn

**Lokanámsmat:**

Námsmat gefið í bókstöfum. A, B+, B, C+, C eða D.

Í skólasundi er stuðst við 9. sundstig