

9. Skólaíþróttir– kennsluskrá

Námsþáttur: Líkamsvitund, leikni og afkastageta			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. • Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu. • Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna æfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmýskar æfingar og fylgt takti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamspól s.s hraðaleikjum, samfelldu rólegu skokki eða sundi í 20-30 mínútur. • Öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar s.s þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls. • Þjálfist í æfingum sem stuðla að réttri líkamsbeitingu, • Læri helstu hugtök í þjálfraði og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa. • Læri hugræna þjálfun s.s slökun og öndunaræfingar. <p>Sund</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75 metra þrisund: bringusund, baksund og skriðsund (endurtaka tvisvar). • 20 mínútna viðstöðulaust sund lágmark 500 metra. • 12 metra kafsund stílsund. • Tímataka 2 atr. af 3: 100 metra bringusund innan 2:20 strákar 2:25 stelpur, 50 metra skriðsund innan 60 sek strákar 62 sek stelpur, 25 metra baksund innan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Námsfnið er kynnt fyrir nemendum, bæði munnlega og myndrænt. • Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu • Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Próf og mat kennara. • Nemendur taka próf að hausti og vori.

9. Skólaíþróttir– kennsluskrá

	<ul style="list-style-type: none"> Sund í fötum . Stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metrar í kafsund. Troða marvaða og afklæðast á sundi, synt til baka sömu vegalengd. 		
--	---	--	--

Námsþáttur: Félagslegir þættir			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. 	<ul style="list-style-type: none"> Fylgi mismunandi reglum í leikjum og skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu. Viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina. 	<ul style="list-style-type: none"> Æfingar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum. 	<ul style="list-style-type: none"> Mat kennara yfir alla önnina.

Námsþáttur: Heilsa og efling þekkingar			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<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 ogviðhald líkamans. Nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu. 	<ul style="list-style-type: none"> Hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar og nýti sér umhverfið til æfinga. Öðlist skilning á áhrifum mismunandi lífsstíls á heilsu og vellíðan, 	<ul style="list-style-type: none"> Lögð er rík áhersla á að kynna nemendum fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru. Kennari fræðir nemendur um mikilvægi hreyfingar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mat kennara yfir alla önnina.

9. Skólaípróttir– kennsluskrá

<ul style="list-style-type: none"> • Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í að skipuleggja og framkvæma sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum, • Taki próf til að meta eigin líkamshreysti s.s fjölþrepapróf, kraftpróf, uppstökk án atrennu, liðleikapróf og fl. 		
---	--	--	--

Námsþáttur: Öryggis- og skipulagsreglur			
Hæfniviðmið	Leiðir að hæfniviðmiðum	Viðfangsefni/efnisval	Námsmat
<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bjargað jafningja í björgunarsundi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur gangi vel um áhöld og eigur sundlaugarinnar og íþróttasal. • Læri og tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukknun. 	<ul style="list-style-type: none"> • Farið er yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug. • Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu 	<ul style="list-style-type: none"> • Mat kennara yfir alla önnina.