

**Bekkur:** 9. bekkur

**Námsgrein:** Skólaíþróttir

**Kennarar:** Elísabet Kvaran & Jens G Einarsson

**Tímafjöldi:** 3 tímar á viku

**Námsgögn:**

Íþróttahús og umhverfi

Sundlaug, sundföt

Íþróttaföt til að nota inni og úti

Handklæði, mælt er með að nemendur fari í sturtu eftir íþróttir

**Lykilhæfni:**

Þættir sem hafa áhrif á námsmat eru.

- Tjáning og miðlun.
- Skapandi og gagnrýnin hugsun.
- Sjálfstæði og samvinna.
- Nýting miðla og upplýsinga.
- Ábyrgð og mat á eigin námi.
- Dugnaður og þrautseigja.

Allir þættirnir eru mikilvægir, en farið er misjafnlega djúpt í þá eftir aldri nemenda.

<b>Efnisþættir</b>	<b>Hæfniviðmið</b>	<b>Kennsluhættir</b>	<b>Námsmat</b>
Hreyfing og afkastageta	Nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lokið 9.stig í sundi</li><li>• Sýnt góðan styrk, samhæfingu, liðleika, leikni og úthald við framkvæmd mismunandi leikfimisæfinga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sýnikennsla</li><li>• Leiðbeina og endurtaka</li><li>• Verklegar æfingar</li><li>• Útskýringar og umræður</li><li>• Nefnt helstu vöðvahópa líkamans</li><li>• Gildi heilbrigðs lífennis, upplifað hvernig íþróttir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum</li><li>• Einkunn er gefin í bókstöfum</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekkt undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi</li> <li>• Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja</li> <li>• Upplifað hvernig íþróttir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan</li> </ul>	og leikir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan,	
Félagslegir þættir og samvinna	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum</li> <li>• Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum</li> <li>• Fari eftir fyrir mælum kennara</li> <li>• Mætir stundvíslega í íþróttatíma</li> <li>• Mætir stundvíslega í sundtíma</li> <li>• Skýrt helstu leikregur í hópíþróttum og farið eftir þeim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upplifa jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar</li> <li>• Umræður um að gera sér grein fyrir gildi samvinnu í kappleikjum</li> <li>• Ýmis ágreinismál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum</li> </ul>	
Heilsa og velferð	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnir góða hegðun í íþróttatímum</li> <li>• Sýnir góða hegðun í sundtímum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áhersla á mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans gagnvart eigin velferð og heilsu</li> <li>• Nýtt sér fjölbreyttar aðferðir og mismunandi</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma</li> <li>• Mætir með sundföt í sundtíma</li> </ul>	íþróttagreinar til daglegarar hreyfingar	
Öryggi og skipulag	<p>Nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir helstu reglum sem snúa að umgengni og öryggi í íþróttasal og sundlaug</li> <li>• Sýnt starfsfólki tillitsemi og virðingu</li> <li>• Umgengist áhöld og tæki á öruggan og ábyrgan hátt</li> <li>• Fatasund: þjálfist í að bjarga sér á sundi í fötum</li> <li>• Endurlífgun með hjartahnoði</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fylgt settum reglum og brugðist við á réttan hátt við fyrirmælum kennara og starfsmanna íþróttahúsa og sundlauga</li> <li>• Framkvæmt, útskýrt og beitt endurlífgun með hjartahnoði</li> </ul>	