

Námsáætlun Skólaíþróttir – 9. bekkur

Skólaárið 2022-2023

Kennari: Steinhórn Snær Þrastarson

Tímalfjöldi: 120 mín. á viku

Lykilhæfni: Námsgreinin kemur inn á eftirfarandi þætti samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

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

Grunnþættir: Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun. Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

- Tekur ábyrgð á eigin námi.
- Virðir vinnufrið annarra.
- Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.
- Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.
- Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.
- Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.
- Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.

Námsþættir	Hæfniviðmið
Íþróttir	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Að nemendur geti <ul style="list-style-type: none">• gert æfingar sem reyna á loftháð þol• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols• gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu• sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttgreinum• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
Félagslegir þættir	Að nemendur geti: <ul style="list-style-type: none">• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda• skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt

	<ul style="list-style-type: none"> ● rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi
Heilsa og efling þekkingar	<p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun ● útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja ● notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum ● tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu ● nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim ● notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu
Öryggis og samskiptareglur	<p>Nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðir á þeim grunni ● beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið
Sund	
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<p>Unnið eftir 9. sundstigi</p> <p>Að nemendur geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sunaðferðir. Nemandi skal synda hverja sunaðferð að minnsta kosti 75m (3 ferðir) ● Sund í fötum: stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafasund. Troða marvaða og afklæðast á sundi. Synt sömu vegalengd til baka. ● Tímataka: 100 m bringusund ● Tímataka: 50 m skriðsund ● Tímataka: 25 m baksund
Öryggis og skipulagsreglur	Að nemendur geti:

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni• beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið |
|--|--|

Námsgögn:

Öll almenn áhöld íþróttahúsa

Öll almenn áhöld sundlauga

Námsmat: Símat yfir alla önnina.

- Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (“The Beep test).
- Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp).
- Námsmat í sundi er samkvæmt sundstigunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum.
- Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.