

## Námsáætlun | Skólaíþróttir | veturinn 2020-2021

### 9. bekkur – 2 klukkustundir á viku

**Kennarar: Sara Gylfadóttir, Þormóður Egilsson, Gunnar Vignir Guðmundsson**

#### Almennt

Með íþróttá- og sundkennslu er markmiðið m.a. að efla líkamsþroska nemenda með auknu þoli, krafti, hraða og liðleika. Markvisst íþróttá- og hreyfinám hefur ekki aðeins góð áhrif á líkamlega heilsu hvers nemanda, heldur hefur það einnig jákvæð áhrif á andlega og félagslega líðan. Með kennslunni er stuðlað að örvun grunnhreyfinga og samhæfingar líkamans á öllum sviðum. Reynslan hefur sýnt að þeir sem stunda íþróttir eða líkams- og heilsurækt í æsku, eru líklegri en aðrir til að gera hið sama á fullorðinsárum. Námsmat í íþróttum og sundi byggir á þátttöku og ástundun ásamt þeim prófum sem lögð eru fyrir.

Fyrir áramót eru nemendur í 9. bekk ekki í sundi heldur tvær klukkustundir í íþróttum. Eftir áramót verða nemendur eina klukkustund í sundi og eina klukkustund í íþróttum.

Náms- / viðfangsefni	Námsmat	Hæfniviðmið
Þol	KR - hlaup MSFT – Píptest	<b>Að nemandi geti:</b> - gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
Styrkur	Hliðarhopp	- sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.
Ábyrgð á eigin námi	Virgni – hegðun – ástundun	- skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. - þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
Sund	Sundaðferðir - Langsund - sprettsund – kafsund- björgunarsund með jafningja (dúkku) - ástundun	- sýnt hæfni í mismunandi sundaðferðum. Sýnt björgunarsund án jafningja (dúkku).

*Birt með fyrirvara um breytingar*

Skólanámskrá í íþróttum fyrir Hagaskóla