

## Kársnesskóli

### Íþróttir – 9. bekkur

| Hæfniviðmið<br>Við lok 9. bekkjar getur nemandi:   | Námsþættir   | Námsefni/Kennslugögn   | Leiðir/Kennsluhættir   | Matsviðmið/Námsmat  |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika</li> <li>• þekki muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra</li> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta eigin styrk og setja sér markmið</li> <li>• þekkt flestar íþróttagreinar</li> <li>• tekið þátt í hóp- og einstaklingsíþróttagreinum</li> <li>• útfært liðleikaæfingar</li> <li>• framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald</li> <li>• nýtt sér þekkingu sína til að stunda heilsurækt innan sem utan skólans</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• þol</li> <li>• innihlaup</li> <li>• útihlaup</li> <li>• styrktaræfingar</li> <li>• liðleikaæfingar</li> <li>• tækniæfingar</li> <li>• teygjur</li> <li>• leikir</li> <li>• sipp</li> <li>• knattspyrna</li> <li>• handknattleikur</li> <li>• körfubolti</li> <li>• blak</li> <li>• stöðvaþjálfun</li> <li>• samvinna</li> <li>• reglur</li> <li>• félagsvitund</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• leikvellir skólans</li> <li>• íþróttahús</li> <li>• líkamsræktarstöðvar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• innlögn og sýnikennsla á æfingum</li> <li>• æfingar</li> <li>• einstaklingsvinna</li> <li>• hópavinna</li> <li>• fyrirfram ákveðnar vegalengdir í hlaupi æfðar</li> <li>• umræður og eftirfylgni</li> <li>• leikir</li> <li>• keppni</li> <li>• skráning á bætingu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mat og skipting á námsþáttum kemur fram í verkefnabók í Mentor</li> <li>• styrkleikapróf</li> <li>• liðleikapróf</li> <li>• þolpróf</li> <li>• útivist</li> <li>• stöðvaþjálfun</li> <li>• virkni</li> </ul> |
| <p><b>Félagslegir þættir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• þekkt mismunandi tegundir leikreglna og farið eftir þeim í hóp og einstaklingsíþróttum</li> <li>• skilið mikilvægi góðra framkomu til að efla liðsanda</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar í leik og starfi</li> <li>• sýnt samvinnu, sjálfstæð vinnubrögð og tillitsemi til að ná fram góðum árangri í íþróttum</li> <li>• rökrætt og skilið kynheilbrigði, afleiðingar eineltis og tekið afstöðu gegn ofbeldi</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• leikreglur</li> <li>• samvinna</li> <li>• samkennd</li> <li>• líkamsþroski</li> <li>• sjálfstraust</li> <li>• umburðalyndi og agi</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• leikvellir</li> <li>• nærumhverfi skólans</li> <li>• boltar</li> <li>• íþróttahöld</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hópvinna</li> <li>• leikir</li> <li>• umræður</li> <li>• innlagnir</li> </ul>   |   |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nýtt sér ýmis konar heilsurækt innan og utan skólans</li> <li>• tileinkað sér heilbrigðan lífsstíl</li> <li>• metið eigið líkamsástand</li> <li>• skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan</li> <li>• skýrt mikilvægi góðrar næringar</li> <li>• útskýrt og rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði</li> <li>• útskýrt og notað hugtök sem tengjast íþróttum og íþróttaiðkun</li> <li>• sett sér markmið</li> <li>• sótt sér upplýsingar um andlega og líkamlega heilsu</li> <li>• tekið þátt í og stjórnað leikjum</li> <li>• sýnt ábyrgð í útivist og farið eftir leiðarlýsingum</li> <li>• þekkt helstu vöðvahópa líkamans og hvernig og hvenær þeir eru notaðir</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alhliða hreyfing</li> <li>• heilbrigður lífstíll</li> <li>• líkamsvitund</li> <li>• næring og heilsa</li> <li>• líkamlegt og andlegt heilbrigði</li> <li>• hugtök í íþróttum</li> <li>• markmiðssetning</li> <li>• leikir</li> <li>• útivist</li> <li>• ratvísi</li> <li>• vöðvar líkamans</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• útivistarsvæði</li> <li>• sundlaugar</li> <li>• sparkvellir</li> <li>• netið</li> <li>• líkamsræktarstöðvar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• umræður um aðstæður í nær- og fjærumhverfi</li> <li>• umræður um svæði fyrir hreyfingu</li> <li>• umræður um hollustu, hollt og gott líferni</li> <li>• umræður um mismunandi líkamsbyggingu og hvata hjá fólki</li> <li>• upplýsingar af netinu um bættan lífsstíl</li> </ul> |  |
| <p><b>Öryggis- og skipulagsreglur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggisreglna og tekið ákvarðanir út frá þeim</li> <li>• fylgt umgengnisreglum</li> <li>• útivist</li> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis</li> <li>• brugðist við óvæntum aðstæðum</li> <li>• útskýrt helstu atriði skyndihjálpar</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• öryggisreglur</li> <li>• umgengni</li> <li>• skyndihjálpar</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bæklingar</li> <li>• öryggisreglur</li> <li>• umgengnisreglur</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• umræður</li> <li>• verkleg ferli</li> <li>• sýnikennsla</li> </ul>   |  |