**Bekkur**: 9. bekkur

**Námsgrein**: Skólaíþróttir

**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.

| **Efnisþættir** | **Hæfniviðmið** | **Kennsluhættir** | **Námsmat** |
|---|---|---|---|
| Líkamsvitund, færni og afkastageta | Nemandi geti:<br>• Lokið 9.stig í sundi<br>• Sýnt góðan styrk, samhæfingu, liðleika, leikni og úthald við framkvæmd mismunandi leikfimisæfinga<br>• Þekkt undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi<br>• Synt 15-25 m björgunarsund með jafningja<br>• Upplifað hvernig íþróttir hafa jákvæð | • Sýnikennsla<br>• Leiðbeina og endurtaka<br>• Verklegar æfingar<br>• Útskýringar og umræður<br>• Nefnt helstu vöðvahópa líkamans<br>• Gildi heilbrigðs lífernis, upplifað hvernig íþróttir og leikir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega vellíðan, | • Mæting, stundvísi, hegðun, áhugi og vinnusemi í tímum<br>• Einkunn er gefin í bókstöfum |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | áhrif á líkamlega og andlega vellíðan | | |
| Félagslegir þættir | Nemandi geti:<br>• Er virkur og gerir sitt besta í íþróttatímum<br>• Er virkur og gerir sitt besta í sundtímum<br>• Fari eftir fyrirmælum kennara<br>• Mætir stundvíslega í íþróttatíma<br>• Mætir stundvíslega í sundtíma<br>• Skýrt helstu leikreglur í hópíþróttum og farið eftir þeim | • Upplifa jákvæða hvatningu til frekari íþróttaiðkunar<br>• Umræður um að gera sér grein fyrir gildi samvinnu í kappleikjum<br>• Ýmis ágreiningsmál sem alltaf koma upp sem þarf að leysa á staðnum | |
| Heilsa og heilsuefling | Nemandi geti:<br>• Sýnir góða hegðun í íþróttatímum<br>• Sýnir góða hegðun í sundtímum<br>• Mætir með íþróttaföt í íþróttatíma<br>• Mætir með sundföt í sundtíma | • Áhersla á mikilvægi hreyfingar og umhirðu líkamans gagnvart eigin velferð og heilsu<br>• Nýtt sér fjölbreyttar aðferðir og mismunandi íþróttagreinar til daglegarar hreyfingar | |
| Öryggi og hreinlæti | Nemandi geti:<br>• Farið eftir helstu reglum sem snúa að | • Fylgt settum reglum og brugðist við á réttan hátt við fyrirmælum kennara | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | umgengni og öryggi í íþróttasal og sundlaug<br>• Sýnt starfsfólki tillitsemi og virðingu<br>• Umgengist áhöld og tæki á öruggan og ábyrgan hátt<br>• Fatasund: þjálfist í að bjarga sér á sundi í fötum<br>• Endurlífgun með hjartahnoði | og starfsmanna íþróttahúsa og sundlauga<br>• Framkvæmt, útskýrt og beitt endurlífgun með hjartahnoði | |