



Íþróttir 9. bekkur

Hæfniviðmið Nemandi getur:	Leiðir að hæfniviðmiðum/kennari	Leiðir að hæfniviðmiðum/nemandi	Námsmat
<p>Við lok 9. bekkjar getur nemandi: Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</p> <p>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</p> <p>Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna æfinga þannig þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþróttum.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægri góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</p>	<p>Áhersla á virkni nemenda óháð líkamlegri getu með leikjum/þjálfun</p> <p>Áhersla á að byggja upp og styrkja nemendur líkamlega með styrktar/þol þjálfun og leikjum.</p> <p>Áhersla á skilning nemenda á því hvað verið er að þjálf/kenna hverju sinni hvort sem um þol/styrk/snerpu eða annað er að ræða.</p> <p>Kynnast ólíkum íþróttagreinum og reglum þeirra.</p> <p>Jafningjafræðsla/kennsla.</p> <p>Hópavinna/Samvinna.</p> <p>Áhersla á jákvæða upplifun hreyfingar og heilbrigðs lífsstíls.</p> <p>Farið yfir mikilvægi hollrar fæðu fyrir okkur.</p> <p>Farið yfir mikilvægi góðs nætursvefns.</p>	<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <p>Þjálfist í æfingum og leikjum sem efl líkamspól s.s hraðaleikjum og samfelldu rólegu skokki.</p> <p>Öðlist grunnþekkingar á nokkrum hugtökum þolþjálfunar, hvíldarpúls , hámarkspúls.</p> <p>Þjálfist í æfingum sem stuðla að rétttri líkamsbeitingu.</p> <p>Læri helstu hugtök í þjálfraði og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa.</p> <p>Læri hugræna þjálfun s.s slökun og öndunaræfingar.</p> <p>Þjálfist í tjáningu og tónlist</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Fylgi mismunandi reglum í leikjum og skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu.</p> <p>Viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p>	<p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> <p>Símat á framkomu, virkni, viðhorfi og mætingu.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar</p> <p>Umræður og jafningjamat</p> <p>Virgna og vinnusemi , símat.</p> <p>Verklegt próf sem mæla þol , styrk , snerpu , liðleika , samhæfingu og knatttækni.</p> <p>Félagslegir þættir</p> <p>Virðing , viðleitni og viðhorf , símat</p> <p>Heilsu og efling þekkingar</p> <p>Virðing , viðleitni og viðhorf , símat</p> <p>Öryggis – og skipulagsreglur</p> <p>Virðing , símat</p>



<p>Sett sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</p> <p>Nota mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>		<p>Hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar og nýti sér umhverfið til æfinga.</p> <p>Öðlist skilning á áhrifum mismunandi lífsstíls á heilsu og vellíðan.</p> <p>Þjálfist í að skipuleggja og framkvæma sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum.</p> <p>Taki próf til að meta eigin líkamshreysti s.s fjölþrepapróf , kraftpróf, uppstökk án atrennu, liðleikapróf og fl.</p> <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <p>Læri og tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar, sérstaklega þau sem snúa að björgun frá drukknun.</p>	
--	--	--	--