

## Íþróttir - skólanámskrá í 9. bekk

| Námsþættir                          | Hæfniviðmið                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kennsluhættir |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Getur framkvæmt æfingar sem ná til samhæfingu líkamans.</li> <li>• Framkvæmir af þekkingu æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</li> <li>• Hefur öðlast þekkingu á hinum ýmsu afkastamælingum.</li> <li>• Hefur tekið þátt í markvissri þol-, styrktar-, hraða-, og liðleikaþjálfun.</li> <li>• Getur nýtt sér umhverfið í samfélaginu til útivistar og æfinga.</li> <li>• Geti upplifað hreyfingu á jákvæðan og skemmtilegan hátt.</li> </ul>                                                                                                                                                                           | •             |
| Félagslegir þættir                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekkir helstu gildi sem þarf að ástunda til að ná góðum árangri í íþróttum eða heilsurækt eins og ástundun, sjálfsaga og samvinnu.</li> <li>• Virðir rétt annarra til heilsuræktar.</li> <li>• Leggur sitt af mörkum til að búa til góðan anda innan hóps.</li> <li>• Sýnir öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi.</li> <li>• Geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni og nýtir kunnáttu sína til að virkja samnemendur í leik/keppni.</li> <li>• Viðheldur kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</li> <li>• Fer eftir og virðir þær leikreglur sem gilda hverju sinni.</li> </ul> | •             |
| Heilsa og efling þekkingar          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekkir muninn á styrktar- og þolþjálfun.</li> <li>• Hefur þekkingu á gildi góðrar næringar fyrir líkamann.</li> <li>• Stundar daglega hreyfingu.</li> <li>• Áttar sig á hlutverki helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.</li> <li>• Þekkir helstu hugtök í þjálffræði eins og þol, kraft, hraða, liðleika, teygjur, samhæfing, upphitun og niðurlag æfinga.</li> <li>• Hefur nýtt sér nærumhverfi til leikja og æfinga.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | •             |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setur sér skammtíma og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt.</li> <li>• Áttar sig á hlutverki helstu vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Öryggi- og skipulagsreglur | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tileinkar sér gildandi umgengisreglur í íþróttamannvirkjum.</li> <li>• Er fær um að ganga frá áhöldum og búnaði, í íþróttahúsum að lokinni kennslu.</li> <li>• Þekkir og fylgir eftir helstu öryggis, skipulags og umgengisreglum íþróttamannvirkja og er fær um að sækja hjálp ef að óhöpp eiga sér stað.</li> <li>• Getur umgengist tæki og áhöld á réttan hátt og ber virðingu fyrir tækjabúnaði.</li> <li>• Getur farið með stjórn leikja eins og að dæma og stjórna leik eða erfiðari æfingu.</li> </ul> | • |
| Námsefni                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| Lykilhæfni                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |