

Skólaíþróttir 9.bekk.

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

9

Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af íþróttum og sjái tilgang og mikilvægi þess að stunda reglulega hreyfingu. Vetrinum er skipt upp í viku og hálfsmánaðartímabil þar sem nokkrar helstu hóp og einstaklings íþróttagreinar eru teknar fyrir, (knattspyrna, karfa, handbolti, bandý, blak, badminton, frjálsar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl). Einnig er fléttað inní smáleikjum, hreyfitjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Í sundtímum er unnið með bætta tækni, þol og jákvæða upplifun í vatni.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

VS Skólaíþróttir fyrir 9. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

VS Skólaíþróttir fyrir 9. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirtt þol. Eins og stutt hlaup á mikilli ákefð og lengri hlaup á meðalákefð.
- Tekið þátt í hópíþróttum og einstaklingsíþróttum og kynnist grunnreglum í knattspyrnu, handknattleik, blaki, bandý, körfuknattleik, frjálsum, fimleikum, badminton auk þess að kynnast fleiri íþróttagreinum og heilsurækt.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu með eigin líkamspyngd.
- Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek, hreysti og lipurð.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga, fylgt takti og gert teygjur fyrir helstu vöðvahópa.
- Sýnt góða tækni í bringu, skriði, baki og skólabaki, kynnist flugsundi og geti synt viðstöðulaust 500 m sund, staðist tvær sprettsundstímatökur og synt í fötum.

VS Skólaíþróttir fyrir 9. bekk - Félagslegir þættir

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðs sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Tekið virka afstöðu gegn einelti og hverskyns ofbeldi.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.

- Sýnt góða ástundun, jákvæðni og þátttöku í öllu sem er tekið fyrir og tekið tillit til mismunandi sjónarmiða og getu jafnaldra sinna.

VS Skólaíþróttir fyrir 9. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.
- Kunni að bregðast við íþróttameiðslum eins og tognunum.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. Geti lesið út úr innihaldi orkudrykkja og hvað ber að varast.
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi bæði í sundi og íþróttum.
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.
- Sýnt ábyrgð í útivist og njóti þess að hreyfa sig utandyra, klæði sig eftir veðri og vindum.

VS Skólaíþróttir fyrir 9. bekk - Öryggis og skipulagsreglur

- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum í íþróttum og í og við sundlaug.

KENNSLUSKIPULAG

- **Kennslufyrirkomulag.**

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku. Í 9.bekk er kennslan byggð upp þannig að vetrinum er skipt í viku eða hálfsmánaðar tímabil en þar er farið í æfingar og undirstöðuatriði þeirrar greinar sem tekin er fyrir þá vikuna en það eru bæði hóp og einstaklingsíþróttir með hinum ýmsu áhöldum sem efla og auka tækni og þekkingu greinanna. Leikir af ýmsu tagi og styrktar og þrekæfingar er alltaf fléttað með í tímana. Komið er inná íþróttافرæði og heilsuvernd og ábyrgð þeirra sjálfra í þeim efnum, tekin þolkönnun, liðleikamæling og púlsmælingar ræddar og prófaðar. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu. Í 9.bekk aukast kröfurnar um sundþol og alltaf er unnið með að bæta samhæfingu sundtaka og viðhalda góðri tækni. Einn til tveir sundtímar eru teknir í að horfa á myndbönd með sundtækni. Leikir og boðsund af ýmsu tagi er fléttað inní sundkennsluna sem á að stuðla að gleði og ánægju af hreyfingu í vatninu.

- **Námsmat**

Símat í tímum þar sem tekið er mið af hæfnimarkmiðum, mætingu, jákvæðni og virkni í tímunum.