

Heiti verkefnis eða námsgreinar:			
Árgangur:	9.bekkur	Námsgrein	Íþróttir og sund
Tímabil:	2026 - 2027	Kennarar:	Davíð, Snædís, Íris, Lalli, Leifur
Lykilhæfni: <ul style="list-style-type: none"> Hegðun og virkni í tímum Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum Farið eftir leikreglum Verið virkur í hópastarfi og tekið tillit til annarra 			
Hæfniviðmið námsgreina: <ul style="list-style-type: none"> Þol: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum Styrkur: Nemandi getur sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu Liðleiki: Nemandi getur gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu Samhæfing: Nemandi getur sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman Hópiþróttir: Nemandi getur tekið þátt í mismunandi hópiþróttagreinum Stöðluð próf: Nemandi getur tekið stöðluð próf til að meta þrek og samhæfingu Tilfinningar: Nemandi getur skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann Virkni: Nemandi getur skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur Leikreglur: Nemandi getur þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum Háttvísi: Nemandi getur farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik Virkni: Nemandi getur tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi Hreinlæti: Nemandi getur skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði Þolsund: Nemandi getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol í 600 metra sundi Baksund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 50 metra baksund viðstöðulaust Fjölbreyttar sundaðferðir: Nemandi getur sýnt leikni í vatni og beitt fjölbreyttum sundaðferðum Skriðsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 50 metra skriðsund viðstöðulaust Bringusund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 50 metra bringusund viðstöðulaust Kafsund: Nemandi getur sýnt leikni og synt 15 metra kafsund viðstöðulaust Björgunarsund: Nemandi getur synt björgunarsund með jafningja að lágmarki 25 metra 			
Lýsing og kennsluaðferðir: <ul style="list-style-type: none"> Leitast verður við að þjálfar nemendur í leikjum og markvissum æfingum, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf -og fínhyfingar. Lögð er áhersla á að 			

nemendur styrki sjálfsmynd sína, öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og auki færni í samskiptum.	
Námsgögn: <ul style="list-style-type: none">• Boltar fyrir helstu íþróttagreinar, dýnur, sippubönd, spil, vesti, keilur, spaðar, kylfur, kútar, kork, blöðkur	Námsmat/skil á verkefnum: <ul style="list-style-type: none">• 10 mín hlaupapróf• Langstökk án atrenu• Snerpupróf• Liðleikapróf• Sipp• Seljaskólahringur• Almenn geta• Hegðun og virkni í tímum• Íþróttafatnaður• 9.sundstig