



Námsgrein: Íþróttir 9.bekkur

Vikustundir:	Kennari: Bjarni Rúnar	Samstarfsfólk:
--------------	-----------------------	----------------

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Ágúst-Maí	• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, • sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu, • gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra, • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni		Símat og mælingar



Ágúst	- tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi - skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, - tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans - gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir	Símat og mælingar
September	- tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi - skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, - tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans - gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Íþróttir færast inn 21.sept Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir Leikir Frjálsar íþróttir	Símat og mælingar
Október	- tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi - skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Badminton Handbolti Styrktarþjálfun Leikir Skotboltaleikir Styrktarþjálfun Boltaleikir Þolpróf	Símat og mælingar



	• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfírt þol,			
Nóvember	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfírt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Skotboltaleikir / Brennó (höfðingjaleikur) Leikir Frjálst (tvískipting á sal) Blak Leikir	Símat og mælingar
Desember	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfírt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Styrktar- og úthaldsþjálfun Fimleikar Handbolti Frjálsar íþróttir Fótbolti Skotboltaleikir Tarzan	Símat og mælingar
Janúar	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Badminton Körfubolti Nemendur kjósa (frjálst) Kýló/sparkó Styrktarþjálfun	Símat og mælingar

	sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,				
Febrúar	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Handboltastöðvar Leikir Frjálsaríþróttir Fótbolti Körfubolti Skotboltaleikir	Símat og mælingar	
Mars	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Fimleikar Badminton Skotboltaleikir Bandý	Símat og mælingar	



Apríl	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Útikennsla Frjálsaríþróttir Frisbígolf Körfubolti Strandblak Heilsustígurinn	Símat og mælingar
Maí	• tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi • skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum, • tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans • gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol,	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir	Símat og mælingar

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.