### Íþróttir 8-9

**Markmið:**

* Auka hreyfigetu þeirra til aukinna tækniæfinga, efla jafnvægi og stöðuskyn nemenda. Taktur, samhæfing, líkamsvitund og úthald nemenda aukist. Félagsþroski og vinátta í leik eflist.
* Lögð áhersla á að efla afkastagetu og hreyfifærni nemenda. Þol, styrkur og liðleiki aukist.
* Mikil áhersla verður lögð á leiki sem stuðla að samvinnu nemenda, að samvinna verði nemendum eiginleg og sjálfsögð.
* Reynt verður að hafa viðfangsefnin þannig að allir ráði við þau óháð getu þeirra og þroska og þannig að ýta undir jákvæða sjálfsmynd nemenda.
* Áhersla verður lögð á að öllum nemendum líði sem best í tímum.
* Í íþróttatímum verður fjölbreytt verkefnaval í samræmi við Aðalnámskrá grunnskóla til að nemendur fái útrás fyrir hreyfiþörf sína.
* Nemendur fá að reyna sig í ýmsum íþróttagreinum, lögð verður meiri áhersla á að nemendur nái valdi á undirstöðuatriðum greinanna og kunni helstu reglur.

Nemendur kynnist eigin líkama í vinnu og hvíld. Kunni að taka púls. Kynnist tilgangi upphitunar og slökunar.

**Viðfangsefni:**

* Hvers konar leikir, einnig stöðvaþjálfun þar sem hver nemandi getur notað sína kunnáttu og sinn hraða.
* Léttar líkams- og snerpuæfingar.
* Einfaldar spennu og slökunaræfingar og ýmsir knattleikir með einföldu sniði.
* Meira er um samsettar æfingar er reyna á fimi, kraft, úthald og tæknikunnáttu.

### Sund í 8. bekk

**Markmið:**

* Markmið sundkennslu er aukin færni í hverju sundi fyrir sig.
* Meira þol og meiri hraði, langsund.
* Meiri áhersla á tækniæfingar.

**Nemendur nái tökum á:**

* 400 metra viðstöðulausu sundi með frjálsri aðferð
* 75 metra skriðsundi
* 50 metra baksundi
* 25 metra flugsundi með eða án hjálpartækja
* 8 metra kafsundi að hlut á botni laugar (á allt að tveggja metra dýpi) og syndi með hann til baka (ekki í kafi), endurtaka æfinguna eftir 10 sekúndur
* 50 metra bringusundi, undir 67 sekúndum
* 25 metra skriðsundi, undir 30 sekúndum
* að troða marvaða í að minnsta kosti 1 mínútu

**Námsmat í sundi og íþróttum:**

* Nemendur taka íþróttapróf að vori sem metið er til einkunnar.
* Mikið er lagt upp úr virkni í tímum
* Að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara.
* Nemendur taka VIII. stig í sundi.

### Sund í 9. bekk

**Markmið:**

* Markmið sundkennslu er aukin færni í hverju sundi fyrir sig.
* Meira þol og meiri hraði, langsund.
* Meiri áhersla á tækniæfingar.

**Nemendur nái tökum á.**

* 500 metra viðstöðulausu sundi, frjáls aðferð
* 25 metra flugsundi
* 75 metra þrísundi: baksundi, bringusundi og skriðsundi
* Fatasundi eftir stungu af bakka og 50 metra sundi, þar af 6 – 8 metra kafsundi. Troða marvaða, afklæðast á sundi og synda til baka sömu vegalengd
* 100 metra bringusundi, undir 2,20 mín
* 50 metra skriðsundi, undir 62 sek
* 25 metra baksundi, undir 34 sek.

**Námsmat í sundi og íþróttum:**

* Nemendur taka íþróttapróf að vori sem metið er til einkunnar.
* Mikið er lagt upp úr virkni í tímum.
* Að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara.
* Nemendur taka IX. stig í sundi.