



Kennsluáætlun í íþróttum hjá 7. – 10.bekk, haustönn 2019 - 2020

Kennarar: Gunnhildur Gunnarsdóttir, Gunnlaugur Smárason og Ragnar Ingi Sigurðsson.

Markmið með kennslunni er að nemandinn þekki öryggis- og umgengisreglur í íþróttahúsi. Einnig á nemandinn að læra að hafa jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum, þekkja mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.

Lykilhæfni:

Nám í íþróttum á ekki eingöngu að auka þekkingu nemenda á greininni sjálfri heldur einnig að efla þætti sem snúa að nemandanum sjálfum s.s. tjáningu, samvinnu, gagnrýna hugsun, sköpunargáfu og ábyrgð á eigin námi. Með beitingu fjölbreyttra kennslu-, mats- og námsaðferða er stefnt að því að hlúa að þessum mikilvægu námsþáttum.

Grunnþættir:

Samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex: *Læsi – sjálfbærni - lýðræði og mannréttindi – jafnrétti - heilbrigði og velferð - sköpun.*

Námsefni:

Kennsluáætlunin byggir á þeim viðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá grunnskóla.

Nemendur fá fjölbreytta þjálfun í mismunandi íþróttagreinum, hópleikjum sem stuðla að félagslegum þroska, ábyrgð og umburðarlyndi sem og þekkingu á grunnatriðum hreyfingar. Nemendur læri reglur, séu kurteis og geti leyst úr ágreiningsmálum. Áhersla er lögð á að nemendur komi til með að finna hvernig hreyfing hentar þeim sem heilsubót í komandi framtíð.

Verkefni 7. – 10. bekkjar fylgja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging kennslunnar er aldursmiðuð og unnin út frá nýrri aðalnámskrá. Nemendur taka líkamsfærniþróf viðkomandi bekkjar.

Námsgögn og kennsluefni.

Áhöld í íþróttahúsi, dýnur, boltar o.fl.

Námsmat






Líkamshreystipróf


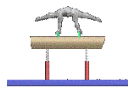





Símat: Virkni/vinna, fyrirmæli og samskipti


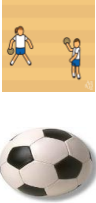




Sjálfsmat

Lykilhæfni

Nemendur fá bókstaf í lokamati.

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
26. - 30. ágúst (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í spretthlaupum og þolþjálfun. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu, fari eftir settum reglum og taki tillit til hvers annars. 	Þol/leikir Útileikir	
2.-6. sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur fá að spreyta sig í spretthlaupi 	Keiluratleikir Sprettur	
9.-13. sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur læri réttar leikreglur í kíló, njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. 	Þolpróf Kíló	
16.-20. sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleiri líkamlegum þáttum. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. 	Þrekstöðvar Frisbý	
23.-27. sept 	<ul style="list-style-type: none"> Stöðumat Nemendur tileinki sér reglur og rétta grunnfærni í bandí. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. 	Sipp, sprettur, liðleiki og langstökk Bandí	
30.sept - 4. okt	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur kynnist mismunandi boltum og leikjum. 	Boltastöðvar	

	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. 	<p>Teningaprek</p>	
<p>7.-11. okt</p>  	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í fimleikum og auki færni sína í hinum ýmsu fimleikaæfingum. Nemendur tileinki sér grunnfærni í frjálsum íþróttum. Nemendur auki styrk, þol og liðleika. 	<p>Fimleikar</p> <p>Frjálsar</p>	
<p>14.-18. okt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í blaki. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. Nemendur læri ýmsa blakleiki. 	<p>Blak</p>	
<p>21.-25. okt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik. Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar 	<p>Körfubolti</p> <p>Crossfit</p>	
<p>28.okt – 1.nóv</p>  	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur kynnist betur nærumhverfinu. Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun. 	<p>Ratleikur</p> <p>Crossfit</p>	

<p>4.-8. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í badminton. 	<p>Badminton</p>	
<p>12. – 16. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. 	<p>Spjaldabolti Sokkafótbolti</p>	
<p>18 – 22. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira. 	<p>Liðaskotbolti Þrekhringur</p>	
<p>25. – 29. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í handbolta. 	<p>Skíðaskotfimi (leikur) Handbolti</p>	
<p>2. – 6.des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. 	<p>Skotboltaleikir Leikir</p>	
<p>9. – 13. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur læri boltafærni og grunnreglur í fótbolta. 	<p>Boltafærni Fótbolti</p>	

<p>16. – 20. des</p> 		<p>Jólastuð</p> <p>Tarzan</p>	
<p>6. – 10. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í blaki. • Nemendur hafi tekið þátt í ýmsum leikjum með blakbolta. • Að nemendur auki færni sína í blaki. 	<p>Blak</p>	
<p>13. – 17. Jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. • Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars. 	<p>Dodgeball</p> <p>Capture the flag</p>	

Með fyrirvara um breytingar, Gunnhildur Gunnarsdóttir, Gunnlaugur Smárason og Ragnar Ingi Sigurðsson.