



### Kennsluáætlun í íþróttum hjá 7. – 10.bekk, 2018 – 2019.

Kennarar: Gísli Pálsson, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Gunnlaugur Smáráson

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.

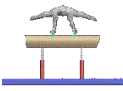







Áhöld í íþróttahúsi, dýnur, boltar o.fl.











#### Námsmat


50% Próf: Sipp, sprettur, liðleiki, langstökk, píptest



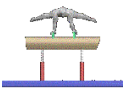


50 % símat – hegðun, fyrirmæli og vinna/virkni







Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
27. – 31. ágúst (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í spretthlaupum og þolþjálfun.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu, fari eftir settum reglum og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<b>Þol/leikir</b>  <b>Útileikir</b>	
3.-7.sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur fá að spreyta sig í spretthlaupi og lengri hlaupum.</li> </ul>	<b>Þolpróf</b>  <b>Sprettur</b>	
10.-14.sept sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleiri líkamlegum þáttum.</li> </ul>	<b>Keiluratleikur</b>  <b>Þrekstöðvar</b>	
17. – 21. sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur læri réttar leikreglur í kíló, njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<b>Kíló</b>  <b>Frisbý</b>	
24. – 28. sept 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér reglur og rétta grunnfærni í bandí.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<b>Bandí</b>	
1.-5. okt 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> </ul>	<b>Boltaval</b>  <b>Teningaprek</b>	







<p>8. – 12. okt</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í fimleikum og auki færni sína í hinum ýmsu fimleikaæfingum.</li> <li>• Nemendur tileinki sér grunnfærni í frjálsum íþróttum.</li> <li>• Nemendur auki styrk, þol og liðleika.</li> </ul>	<p><b>Fimleikar</b></p> <p><b>Frjálssar</b></p>	
<p>15. – 19. okt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í blaki.</li> <li>• Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> <li>• Nemendur læri ýmsa blakleiki.</li> </ul>	<p><b>Blak</b></p>	
<p>22. – 26. okt</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik.</li> <li>• Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar</li> <li>• Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun.</li> </ul>	<p><b>Körfubolti</b></p> <p><b>Crossfit</b></p>	
<p>29. okt – 2.nóv</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun.</li> <li>• Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik.</li> <li>• Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar</li> </ul>	<p><b>Crossfit</b></p> <p><b>Körfubolti</b></p>	
<p>5. – 9. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í badminton.</li> </ul>	<p><b>Hnit</b></p> <p><b>Badminton</b></p>	

<p>12. – 16. nóv</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> </ul>	<p><b>Spjaldabolti</b></p> <p><b>Sokkafótbolti</b></p>	
<p>19. – 23. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira.</li> </ul>	<p><b>Liðaskotbolti</b></p> <p><b>Þrek</b></p>	
<p>26. – 30. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í handbolta.</li> </ul>	<p><b>Skotboltaleikir</b></p> <p><b>Handbolti</b></p>	
<p>3. – 7. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> </ul>	<p><b>Leikir</b></p>	
<p>10. – 14. des</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Nemendur læri grunnreglur í fótbolta.</li> </ul>	<p><b>Bland í poka</b></p> <p><b>Fótbolti</b></p>	
<p>17. – 19. des</p> 		<p><b>Jólastuð</b></p> <p><b>Tarzan</b></p>	
<p>7. – 11. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í blaki.</li> <li>Nemendur hafi tekið þátt í ýmsum leikjum með blakbolta.</li> <li>Að nemendur auki færni sína í blaki.</li> </ul>	<p><b>Blak</b></p>	

<p>14. – 18. Jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<p><b>Dodgeball</b></p> <p><b>Capture the flag</b></p>	
--	---	--	--

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	
<p>21. – 25. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur kynnist hinum ýmsu boltaleikjum og leiki sér með bolta.</li> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> </ul>	<p><b>Boltaval</b></p> <p><b>Teningaprek</b></p>	
<p>28. jan – 1. feb</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur læri réttar leikreglur í Spjaldabolta og Liðaskotbolta.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> </ul>	<p><b>Spjaldabolti</b></p> <p><b>Liðaskotbolti</b></p>	
<p>4. – 8. feb</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í fimleikum og auki færni sína í hinum ýmsu fimleikaæfingum.</li> <li>Nemendur tileinki sér grunnfærni í frjálsum íþróttum.</li> <li>Nemendur auki styrk, þol og liðleika.</li> </ul>	<p><b>Fimleikar</b></p> <p><b>Frjálssar</b></p>	
<p>11. – 15. feb</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira.</li> </ul>	<p><b>Þol</b></p> <p><b>Sprettir/</b> <b>sprengikraftur</b></p>	
<p>18. – 22. feb</p>		<p><b>Bandí</b></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér reglur og rétta grunnfærni í bandí.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>			
<p>25. feb – 1.mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<p><b>Dodgeball</b></p> <p><b>Capture the flag</b></p>		
<p>4. – 7. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í badminton.</li> </ul>	<p><b>Hnit/Badminton</b></p>		
<p>11. – 15. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í blaki.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> <li>Nemendur læri ýmsa blakleiki.</li> </ul>	<p><b>Blak</b></p>		
<p>18. – 22. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í handbolta.</li> </ul>	<p><b>Skotboltaleikir</b></p> <p><b>Handbolti</b></p>		
<p>25. - 29. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun.</li> </ul>	<p><b>Crossfit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira.</li> </ul>	

<p>1. – 5. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í fótbolta.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> </ul>	<p><b>Fótbolti</b></p>	
<p>8. – 12. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Staðan tekin á nemendum í sippi, sprett, liðleika, langstökki og píp testi.</li> </ul>	<p><b>Próf: Sipp, sprettur, liðleiki, langstökk</b></p> <p><b>Píp test</b></p>	
<p>15. – 19. apríl</p>		<p><b>Páskafrí</b></p>	
<p>23. – 26. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira.</li> </ul>	<p><b>Skotboltaleikir</b></p> <p><b>Þrek</b></p>	
<p>29. apríl – 3. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik.</li> <li>Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar</li> </ul>	<p><b>Körfubolti</b></p>	
<p>6. – 10. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> </ul>	<p><b>Leikir</b></p> <p><b>Teningaþrek</b></p>	
<p>13. – 17. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur læri réttar leikreglur í kíló, njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars.</li> <li>Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> </ul>	<p><b>Kíló</b></p> <p><b>Útiþróttir</b></p>	

<p><b>20. – 24. maí</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu.</li> <li>• Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<p><b>Frisby</b></p> <p><b>Flag football</b></p>	
<p><b>27. – 31. maí</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu, fari eftir settum reglum og taki tillit til hvers annars.</li> </ul>	<p><b>Keiluratléikur</b></p> <p><b>Ratléikur</b></p>	

Með fyrirvara um breytingar: Gísli Pálsson, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Gunnlaugur Sm