



## 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


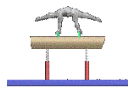





Símat: Virkni/vinna, fyrirmæli og samskipti







Sjálfsmat

Lykilhæfni

Nemendur fá bókstaf í lokamati.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur njóti sín saman í leik.</li> </ul>	<p><b>Teningaprek</b></p>	
<p><b>7.-11. okt</b></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>Frjálsar</b></p>	
<p><b>14.-18. okt</b></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><b>21.-25. okt</b></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><b>Crossfit</b></p>	
<p><b>28.okt – 1.nóv</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur kynnist betur nærumhverfinu.</li> <li>Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun.</li> </ul>	<p><b>Ratleikur</b></p> <p><b>Crossfit</b></p>	

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

<p>16. – 20. des</p> 		<p><b>Jólastuð</b></p> <p><b>Tarzan</b></p>	
<p>6. – 10. 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>13. – 17. 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>	

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