

Kennsluáætlun

Íþróttir – vor 2020

8. - 10. bekkur, 2 vikustundir

Kennari: Kjartan Stefánsson kjartan.stefansson@rvkskolar.is, Sigurður Magnússon sigurdur.magnusson1@rvkskolar.is

Námsefni haustannar

Í íþróttatímum fá nemendur fjölbreytta líkamsþjálfun þar sem reynir á þol, þrek og styrk. Áhersla er lögð á markvissar og árangursríkar þjálfunaraðferðir þar sem nemendur fá fræðilega umfjöllun um mikilvægi markvissrar ástundunar heilsuræktar og hollra lífshátta. Áhersla er lög á að fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin heilsu og geti sett sér raunhæf markmið til að bæta eigið líkamsástand og heilsu. Í íþróttatímum er einnig farið í mismunandi íþróttgreinar og hópleiki sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð, mat á aðstæðum og tillitssemi.

Stefna og reglur námsgreinarinnar / eða árgangsins / stigsins:

Yfirmarkmið	Nemendum líði vel í íþróttatímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun.
Samskipti	Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.
Skyldur kennara	Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða þar sem það á við. Kennarar aðstoða nemendur við að ná settum markmiðum og ráðleggja.
Skyldur nemenda	Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahúss. Nemendur mega ekki fara inn í íþróttasali án íþróttakennara.
Mæting	Nemendur temji sér stundvísi.
Virgni í tímum	Nemendur leggi sig fram og taki virkan þátt í kennslustundum.
Fatnaður	Nemendur mæti í íþróttafötum og íþróttaskóm í kennslustundir.
Leyfi	Aðstandendur hafi samband við ritara skólans sem sér um leyfisskráningar.
Farsímar	Farsímar eru ekki leyfilegir í kennslustundum nema með leyfi kennara.
Meiðsli	Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í íþróttatíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við skrifstofu skólans. Ef nemandi getur ekki tekið þátt í íþróttum til lengri tíma er æskilegt að skila inn vottorði á skrifstofu skólans. Nemendur eru svo auðvitað velkomnir í kennslustundir með sínar séræfingar til að styrkja og bæta.
Verðmæti	Verðmæti skulu ávallt geymd í þar til gerðum geymsluhólfum í afgreiðslu íþróttahús. Kennari ber ekki ábyrgð á verðmætum nemenda.

Námsmat:

Námsmatið byggist á hæfniviðmiðum 10. bekkjar

Námsmatið er símat og því hafa nemendur tækifæri til þess að bæta sig allt árið.

Hver íþróttatími telur inn í námsmatið.

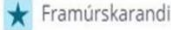

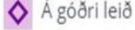

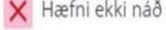
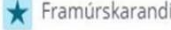

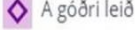

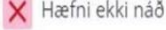





Námsmatið er sett inn reglulega yfir veturinn.

Námsmatið er gefið í 5 táknum sem segir til um hæfni nemandans.

Námsmatið er ekki endanlegt fyrr en síðasti íþróttatíminn er lokið.

Til hagræðingar

Nemendur í 8. – 10. bekk fylgja sama skipulagi í íþróttum, æfingar og uppbygging íþróttakennslunnar er aldursmiðuð og unnin út frá aðalnámskrá.

Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Námsmat	Hæfniviðmið
02. janúar - 21. febrúar.	Boltatímabil Leikir og leikreglur Íþróttagreinar innan ÍsÍ Leikir Knettspyrna Handknattleikur Körfuknattleikur Blak Badminton Frjálsar íþróttir	    	<ul style="list-style-type: none"> • Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. • Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • Unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • Þekkt flestar íþróttagreinar. • Tekið þátt í hóp og einstaklingsíþróttum. • Unnið í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisreglna og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni. • Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis.
24. febrúar – 30. apríl.	Styrktartímabil Þol, styrkur og hreyfifærni. Hópefli og samvinna Fimleikar Stöðvahringir Lotu þjálfun Þrepa þjálfun Fjölþrepaþróf (loftfirrt)	    	<ul style="list-style-type: none"> • Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. • Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • Unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • Þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika. • Þekki muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. • Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. • Nýtt sér ýmis konar heilsurækt innan og utan skólans. • Sýnt getu og færni í að lesa og meta eigið líkamsástand. • Aukið styrk og hreyfifærni.
04. maí – 04. júní.	Útitímabil Þol, styrkur og hreyfifærni. Leikir og leikreglur. Hópefli/leikir Útihlaup Ratleikir Gönguferðir Frjálsar íþróttir Tímataka (loftháð)	    	<ul style="list-style-type: none"> • Unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum. • Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • Unnið vel og farið eftir fyrirmælum. • Þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika. • Þekki muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra. • Tekið þátt í stöðluðum prófum. • Tekið þátt í útivist. • Aukið þol og þrek á mismunandi hátt. • Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis

