

Námsáætlun í íþróttum fyrir 7. og 8. bekk

Tímabil: Hausti 2016

2 kennslustundir á viku

Kennari: Ragna Baldvinsdóttir

Markmið

Fjölbreyttar hreyfingar og leikir að ýmsu tagi eru áherslu atriði 9.-10. bekkjar. Leiðnimiðuð markmið að ýmsu tagi t.d. í boltatækni, köstum og stökkum. Að nemendur geti sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum. Auk þess sem lögð er áhersla á að nemendur geri æfingar sem reyni á loftháð og loftfírrt þol, styrkjandi og liðkandi æfingar sem leggja grunn að þreki og líkamshreysti nemenda.

Námsefni

Nemendur verða kynntir fyrir öllum helstu íþróttagreinum, s.s. frjálsum íþróttum, boltagreinum, fimleikum, badminton o.fl. auk þess sem lögð er áhersla á að bæta þol og styrk, jafnvægi, liðleika og æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Leitast verður til að nota nánasta umhverfi skólans til íþróttaiðkunar og leikja. Útikennsla fer fram eins lengi og veður leyfir.

Kennsluaðferðir og skipulag

Fjölbreyttar kennsluaðferðir, t.d. hópaskiptingar, stöðvapjálfun og para-, einstaklings- og liðaæfingar.

Námsmat

Námsmatið byggir á virkni, viðmóti og þátttöku nemenda í tímum auk framkomu og hegðunar. Stöðumat nemenda sem tekið er í lok annar önnina.

50% mæting og virkni í tímum

30% framkoma – hegðun – viðmót

20% líkamlegt stöðumat – próf

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni – fyrri tími	Viðfangsefni – Seinni tími
29.ágúst-2.sept.	2	Úti íþróttir	Leikir - völlum	Leikir - skólalóð
5.-9. sept.	2	Úti íþróttir	Teningaleikur	Frjálssar íþróttir
12.-16. sept	2	Úti íþróttir	Ratleikur	Starfsdagur
19.-23. sept	2	Úti íþróttir	Leikir - skólalóð	Knattspyrna
26.-30. sept	2	Úti íþróttir	Norræna skólahlaupið	Leikur - völlum

3.-7. október	2	Stöðvar - bandý	Styrktaræfingar	Bandý
10.-14. október	2	Boltagreinar	Körfubolti	Handbolti
17.-21. október	1	Fimleikar	Fimleikar	Haustleyfi
24.-28. október	1	Hlaupaleikir	Haustleyfi	Leikir
31.okt-4.nóv	2	Íþróttagreinar	Badminton	Knattspyrna
7.-11. nóv	2	Stöðvar	Styrktaræfingar	Blak, frjálsar
14.-18. nóv	1	Hóp-liðaleikir	Starfsdagur	Leikir
21.-25. nóv	2	Leikir – þrek	Boltaleikir	Þrek
28.nóv-2.des	2	Leikir-próf	Teningaleikur	Stöðupróf
5.-9. des	2	Liðakeppni-próf	Stöðupróf	Boðhlaup, leikir
12.-16. des	2	Leikir	Leikir	Jólatarzan