

## Námsáætlun í íþróttum fyrir 9. og 10. 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 yfir 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	Frjálsar 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	Leikir - 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	<b>Stöðupróf</b>
5.-9. des	2	Liðakeppni-próf	<b>Stöðupróf</b>	Boðhlaup, leikir
12.-16. des	2	Leikir	Leikir	Jólatarzan