

Kennsluáætlun á haustönn skólaárið 2022-2023

Íþróttir

3 kennslustundir í viku 3x40 mín

Kennarar William Geir

Vinnulag:

Í kennslustundum er lögð áhersla á að nemendur vinna saman í hópum og einnig sem einstaklingar.

Námsmat:

Hæfniviðmið aðalnámskrár eru höfð til grundvallar í námsmati. Auk þess er metið hvort nemendur sinna vinnu sinni. Námsmat fer fram með símati,

Gefin er einkunn í bókstöfunum A, B+, B, C+, C eða D við lok annar skv. hæfniviðmiðum aðalnámskrár.

Tímabil	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir
	Nemandi á að geta: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.	



Kennsluáætlun á haustönn skólaárið 2022-2023

Ágúst	<p>Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</p> <p>Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</p>	<p>Leikir/fótbolti/sparkó2</p> <p>Lystigarður/fjörufurð</p> <p>pókó</p>
September	<p>Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</p> <p>Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p>	<p>Bandý/Kýló/ Blak</p> <p>Badminton</p>
Október	<p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <p>Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</p> <p>Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p>	<p>Knattspyrna</p> <p>Hringþjálfun</p> <p>Leikir</p> <p>Frjálsar íþróttir</p>
Nóvember	<p>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.</p>	<p>Handbolti</p>



Kennsluáætlun á haustönn skólaárið 2022-2023

		Fimleikar Badminton Körfubolti
Desember	Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.	Tarzan Frjálst Höfingjaleikur Íþróttir fatlaðra Jólastuð
Janúar	Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.	Bandý/Kýló/ Blak
Febrúar	Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.	Knattspyrna Hringþjálfun Leikir Frjálsar íþróttir

Kennsluáætlun á haustönn skólaárið 2022-2023

Mars	<p>Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.</p> <p>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p>	<p>Handbolti Fimleikar Badminton Körfubolti</p>
Apríl	<p>Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p> <p>Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</p>	<p>Frjálst Höfingjaleikur Íþróttir fatlaðra</p>
Maí	<p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.</p> <p>Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</p>	<p>Leikir/fótbolti/sparkó/folf/strandblak Körfubolti/lystigarður/fjöruferð pókó</p>