



Kennsluáætlun fyrir haustönn 2022

Námsgrein: Skólaíþróttir

Árgangur: 8.-10. bekkur

Kennari: Katarzyna Korolczuk

Netfang: kasia@klaustur.is

Almennt: Jákvæð upplifun íþróttakennslu í skólum getur lagt grunninn að heilsusamlegum lífsstíl hvers nemanda. Með jákvæðri upplifun af íþróttum, þar sem gleði og ánægja ríkir, eykst einnig vinnugleði og vellíðan sem hefur áhrif á allt skólastarfið. Þá getur góð og markviss kennsla einnig styrkt stoðkerfi líkamans og bætt líkamsreisn.

Helstu markmið: markvissa ástundun íþróttar eða líkams- og heilsurækt, nemendur taka ábyrgð á eigin heilsu þjálfun sem nær til alhliða líkams- og heilsuræktar, almenningsíþróttar og íþróttagreina, að búa nemendur markvisst undir að taka sjálfstæða ákvörðun við val á íþróttum og heilsurækt

Hlekkur á aðalnámskra https: <https://adalnamskra.is/>

Tímabil	Verkefni	Kennsluaðferðir	Tenging við lykilhæfni og hæfniviðmið
Haustönn Vorönn	KÖRFUBOLTI: -drippla bolta (framför) -senda bolta (framför) -læra gólf sending -drippla bolta og stöðva með báðar hendur á bolta (framför) -snið skot BLAK: - fingurslag og fleygur (framgör) - gjöf og tennisgjöf (framför) HANDBOLTI: -drippla bolta (læra) -senda bolta (læra) -læra gólf sending	-hver fyrir sig -lið -tveir og tvei saman -æfingar í íþróttasal, úti og í sundlaug	- tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans - þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hópog einstaklingsíþrótt, - sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti. - gert æfingar sem

	<p>FÓTBOLTI: -drippla bolta (framför) -senda bolta (framför) -skotið (framför)</p> <p>FIMLEIKAR: -kollhnís -brú -herðastaða - leikfimerfi (veldu úr 5 af listanum) - Hoppa yfir kistu með fætur á milli handanna - Vinkilstaða á slá og snúa á slá með fætur beint upp.</p> <p>Leikir og spilaleikir</p> <p>FRJÁLSAR: - Langstökk - Hlaup: 60m, 600m/1000m- tímataka</p> <p>SUND:</p> <p>8.bekkur: - 50m baksund, stílsund -50 bringusund, stílsund -75m skriðsund, stílsund -25m flugsund með eða án hjálpartækja</p> <p>-25m skriðsund í 30'' -50m bringusund í 1'07'' -lágmark 400 metrar- viðstöðulaust -troða marvaða í 1 mínútu -synda 8 metra kafsund að hlut á botni laugar. Syndir með hann til baka (ekki í kafi). Æfing endurtekin eftir 10 sekundur</p> <p>9.bekkur -25m baksund í 32'' (drengir), 34'' (stúlkur) -50m skriðsund í 60'' (drengir), 1'02'' (stúlkur) -100m bringusund í 2'20'' (drengir), 2'25'' (stúlkur) -500 metra þolsund. Nemandi notar að lágmarki 3 sundaðferðir. Ekki skal synda hverja aðferð skemur en 75 metra. -Sund í fötum: stunga af bakka, 50 metra fatasund þar af 8-10 metra kafsund.</p>	<p>reyna á loftháð og loftfirt þol, - nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, - tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans - þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hópog einstaklingsíþrótt, - skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum - útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum, - sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa, - tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi</p>
--	--	--

	<p>Troða marvaða og afluðast á sundi. Synt sömu vegalend til baka.</p> <p>10.bekkur</p> <p>Bringusund í 20 mínútur.</p> <p>Lágmarksvegalengd 600 metra</p> <p>50m bringusund, stílsund</p> <p>12m kafsund, stílsund</p> <p>Björgun af botni laugar og 25 metra björgunasund</p> <p>50m baksund í 1'05'' (drengir), 1'08'' (stúlkur)</p> <p>50m skriðsund í 55'' (drengir), 58'' (stúlkur)</p> <p>100m bringusund í 2'15'' (drengir), 2'20'' (stúlkur)</p>		
--	--	--	--

Námsmat:

Leiðsagnarmat, stöðupróf, framvindumat, lokamat