

## Íþróttakennsluáætlun 2018-2019

**Kennsluhættir**

- ✓ Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsinu og úti, ýmist á sparkvelli eða í náttúrunni.
- ✓ Íþróttir eru tvisvar í viku, 40 mínútur í senn. Nemendur í 8-10. bekk eru í íþróttum einu sinni í viku í 80 mínútur.
- ✓ Kennt er í formi leikja, stöðvarþjálfunar og val tíma
- ✓ Kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur þeirra og fyrirkomulags.
- ✓ Áhersla er lögð á virðingu, vellíðan og virkni

**Markmið**

Markmið íþróttakennslu er að örva þroska nemandans og efla afkastagetu hans. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum horfi á þær sem jákvæða upplifun. Læri að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að tileinka sér markvissa ástundun íþróttar og/ eða líkams- og heilsuræktar og fái þannig vitneskju um mikilvægi heilsuverndar.

Vika/ mán	Fyrri tími	Seinni tími	ATH
22.- 24. ágúst	Kynning, farið yfir reglur, hópeflisleikir		
27.- 31 ágúst	Út að ganga, njóta náttúrunnar.	Út að ganga, njóta náttúrunnar.	
3.- 7. sept	Klettlifur/leikir	Klettlifur/leikir	Nemendaviðtöl 4. sept.
10.-14.sept	Leikir/Þrek	Leikir/Þrek	Endurmenntun 14.sept
17.- 21.sept	Stöðvarþjálfun	Hlaupaleikir	
24.- 28. sept	Fimleikar	Boltaleikir	
1.- 5. okt	Boltaleikir	Fimleikar	Starfsdagur 1. okt
8.- 12. okt	Hlaupaleikir	Stöðvarþjálfun	
15.- 19. okt	Badminton	Hlaupaleikir	
22.- 26.okt	-----	Bandí	Vetrarfrí 22. og 23. okt.
29.- 2. nóv	Samvinnuleikir	Bandí	
5.- 9. nóv	Stöðvarþjálfun	Leikir	
12.- 16. nóv	Færniæfingar m/ bolta	Fótbolti	
19.- 23. nóv	Samhæfingaræfingar	Samhæfingaræfingar	
26.- 30. nóv	Námsmat	Námsmat	Námsmat
3.- 7. des	Námsmat	Námsmat	Námsmat

10.- 14. des	Tarzanleikur	Tarzanleikur	
17.- 21 des	Frjálst!! Jólatími	-----	Starfsdagur 18.des Litlu jólin 19.des
3.- 4.jan	-----	Boltaleikir	Starfsdagur 3. jan
7.- 11. jan	Stöðvaþjálfun	Frjálssar	
14.-18. jan	Frjálssar	-----	Undirbúningur fyrir árshátíð þessa viku. Árshátíð 18. jan
21.-25. jan	Þrek/Styrktaræfingar	Frjálssar	
28.- 1. feb	Hlaupaleikir/æfingar	Frjálssar	Starfsdagur 29. jan Nemendaviðtöl 30. jan.
4.- 8. feb	Færniæfingar m/ bolta	Handbolti	
11.- 15 feb	Stöðvaþjálfun	Þrek	
18.- 22. feb	Handbolti	-----	Vetrarfrí 21. og 22. feb
25.- 1. mars	Samvinnuleikir	Körfubolti	
4.- 8. mars	Hlaupa/ samvinnuleikir	Blak	Öskudagur 6. mars
11.- 15. mars	Færniæfingar m/ bolta	Blak	
18.- 22. mars	Þrek	Samhæfingaræfingar	
25.- 29. mars	Badminton	Bocha	
1.- 5 apríl	Stöðvaþjálfun	Keila	Dagur eineltis 2. apríl
8. – 12. apríl	Leikir	Leikir	
15.- 22.apríl	-----	-----	Páskafrí
23.- 26. apríl	Lýðræðistími / kosningar (8-10 bekkur)	-----	Sumardagurinn fyrsti 25. og vorfrí 26. apríl
29.- 3. maí	Lýðræðistími / kosningar	Lýðræðistími / kosningar	Verkalýðsdagur 1.maí
6.- 10.maí	Útihlaup/ ganga	Útileikir	
13.- 17. maí	Útileikir	Útihlaup/ ganga	
20. -24. maí	Námsmat	Námsmat	Námsmatsdagur
27.- 31. maí	Námsmat	Námsmat	Námsmatsdagur Uppstingardagur 30. maí
3.- 7. júní	Vordagar	Vordagar	Vordagar 3.- 5. júní Starfsdagur/skólaslit 6. júní.

**Námsmat:**

Notast verður við fjölbreytt námsmat, svo sem stöðumat (þrekpróf, píptest o.fl.) ásamt leiðsagnarmati (skráning kennara).

**Lykilhæfni**

- ✓ Þátttaka í tímum og áhugi.
- ✓ Ábyrgð á eigin frammistöðu.
- ✓ Samvinna við aðra, vinna vel í hópi.
- ✓ Nýta verkfærin og lærða kunnáttu á stöðum utan skólans.

**Hæfniviðmið skv. Aðalnámskrá**

- ✓ Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- ✓ Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.
- ✓ Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- ✓ Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- ✓ 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
- ✓ Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.