

# Kennsluáætlun

Grunnskóli Húnaþings vestra

Góður skóli – gjöful framtíð

## Kennsluáætlun



**Námsgrein: Skólaíþróttir**

**Bekkur/hópur: 8.-10. bekkur**

**Kennari: Magnús og Sara**

**Tímabil: Hausti 2024 til vor 2025**

## Hæfniviðmið

Hæfniviðmið aðalnámskrár lögð til grundvallar

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu.
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.
- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgætu, 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.
- Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra
- 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.
- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhaldna.

## Helstu námsbækur og gögn:

- x

## Námsmat:

- Sjálfsmat á eigin frammistöðu eftir ákveðna áhersluþætti og íþróttagreinar
- Virkni og frammistaða í kennslustundum
- Verklegr próf/æfingar
- Bókleg verkefni- matardagbók, markmiðssetning og skipulag, hreyfi-/æfingadagbók o.fl.

Ágúst	Viðfangsefni, verkefni/verkefnavinna /blaðsíður/próf/viðmið
26.-1. ágúst/sept	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: útivist - gönguferð</li><li>• Sund: stöðumat á öllum helstu sundaðferðum.</li></ul>
<b>September</b>	
2.-8. sept	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: frjálsar íþróttir (kastgreinar)</li><li>• Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund</li></ul>
9.-15. sept.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: frjálsar íþróttir (kastgreinar og langstökk)</li><li>• Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund</li></ul>
16.-22. sept.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: útihlaup, þrek/hreystivöllur+ fótbolti</li><li>• Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund</li></ul>
23.-29. sept.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: Púttvöllur</li><li>• Sund: áhersla á bringusund og björgunarsund</li></ul>
<b>Október</b>	
30.-6. okt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: útihlaup, þrek/hreystivöllur+ fótbolti</li><li>• Sund: stöðvaþjálfun</li></ul>
7.-13. okt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: upphafsspjall- farið yfir dagskrá vetrarins og fyrirkomulag íþróttatíma, hópleikir</li><li>• Sund: áhersla á bringusund og björgunarsund</li></ul>
14.-20. okt.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: badminton</li><li>• Sund: stöðvaþjálfun</li></ul>
21.-27. okt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: badminton, kynning á þrektækjasal</li><li>• Sund: áhersla á baksund og skriðsund</li></ul>
28. -3. okt/nóv	
<b>Nóvember</b>	
4.-10. nóv.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: þolpróf, leikir</li><li>• Sund: áhersla á baksund og skriðsund.</li></ul>
11.-17. nóv.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir og sund falla niður v. uppbrotsdaga</li></ul>
18.-24. nóv.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Íþróttir: Styrktarþjálfun</li><li>• Sund: áhersla á baksund og skriðsund</li></ul>

25.-1. nóv/des.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: Körfubolti</li> <li>• Sund: bringusund (þolsund), kafsund og björgunarsund.</li> </ul>
<b>Desember</b>	
2.-8. des.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: bókleg verkefni; makmiðssetning ígrundun á eigin mataræði, heilbriggt líforni o.fl.</li> <li>•</li> <li>• Sund: stöðumat á helstu sundaðferðum.</li> </ul>
9.-15. des.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: jóga og zumba /leikfímistöðvar</li> <li>• Sund: stöðumat á helstu sundaðferðum.</li> </ul>
16.-22. des Jólafrí 20. des – 6. jan hjá nemendum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: tarzanleikur</li> <li>• Sund: leikir og gleði.</li> </ul>
<b>Janúar</b>	
6.-12. jan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: Bóklegt verkefni - markmið, svefn, skipulag.</li> </ul>
13.-19. jan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: götuhandbolti</li> <li>• Íþróttir: boltaæfingar</li> </ul>
20.-26. jan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: götuhandbolti</li> <li>• Íþróttir: boltaæfingar</li> </ul>
27.-2. jan./feb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: handbolti, boltaæfingar og spil</li> <li>• Íþróttir: handbolti, boltaæfingar og spil</li> </ul>
<b>Febrúar</b>	
3.-9. feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: leikir og kynning á 10.b. - verkefni</li> <li>• Sund: upprifjun</li> </ul>
10.-16. feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: leikfímistöðvar/fimleikar</li> <li>• Sund: sund fellur niður v. danskenslu</li> </ul>
17.-23. feb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: blak</li> <li>• Sund: sund fellur niður v. danskenslu</li> </ul>
24.-2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: blak</li> <li>• Sund: sund fellur niður v. danskenslu</li> </ul>
<b>Mars</b>	
3.-9. mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: leikir</li> <li>• Sund: sund fellur niður v. danskenslu</li> </ul>
10. - 16. mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: styrktarþjálfun og bandý</li> <li>• Sund: áhersla á bringusund, skólabaksund og kafsund</li> </ul>
17.-23. mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: ringó</li> <li>• Sund: áhersla á bringusund, skólabaksund og kafsund</li> </ul>
24.-30. mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: styrktarþjálfun og þolpróf</li> <li>• Sund: áhersla á skriðsund, baksund, flugsund og björgunarsund</li> </ul>
<b>Apríl</b>	
31. mars-6. apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: skólahreystibraut</li> <li>• Sund: áhersla á skriðsund, baksund, flugsund og björgunarsund</li> </ul>
7. -13. apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: boltastöðvar</li> </ul>
14.-20. apríl páskafrí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sund: stöðvaþjálfun</li> </ul>
21.-27. apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: tarzanleikur</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sund: námsmat</li> </ul>
28. apríl - 4. maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: útihlaup, hreystibraut og fótolti</li> <li>• Sund: námsmat</li> </ul>
<b>Maí</b>	
5. -11. maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: útihlaup, hreystibraut og fótolti</li> <li>• Sund: þrekstöðvar í sundi</li> </ul>
12. - 18. maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: pútt</li> <li>• Sund: þolþjálfun í sundi</li> </ul>
19. -25. maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: útileikir</li> <li>• Sund: áhersla á leysitök og björgunarsund</li> </ul>
26.maí -1. júní	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Íþróttir: útileikir og gönguferðir</li> <li>• Sund: leikir</li> </ul>