

8. bekkur íþróttir kennsluáætlun 2019-2020

Kennarar: Hallgrímur Þór Harðarson; Jónína Sigrún
Björnsdóttir; María Bjarney Leifsdóttir

8

Markmið - Hvað ætlum við að læra?

Markmið íþróttakennslu er að örva þroska nemandans og efla afkastagetu hans, s.s. bæta styrk, þol og færni í fín- og grófhreyfingum. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu og að þeir læri m.a. að taka sigri/ósigri. Áhersla er lögð á jákvæðni í samskiptum, að fara eftir fyrirmælum og taka tillit til annarra. 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 íþróttanna og/eða líkams- og heilsuræktar og fái þannig vitneskju um mikilvægi heilsuverndar.

Námsefni - Hvaða bækur og gögn notum við í náminu?

Nemendur skulu tileinka sér að mæta alltaf með viðeigandi fatnað og fara í sturtu eftir tíma.

Kennsluáferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum?

Bein kennsla, sýnikennsla, verklegar æfingar, hópavinna. Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni - mikil áhersla á að allir taki þátt og geri sitt besta.

Námsmat - Hvað og hvernig nám og vinna metin?

Ástundun/þátttaka, vinnuframlag í tímum, samvinna, kurteisi, jákvæðni og fara eftir fyrirmælum kennara. Símat þar sem farið er markvisst yfir þá þætti sem koma fram í hæfnikortum nemenda.

GF íþróttir 8.-10.bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á þol.
- Tekið virkan þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans.
- Sýnt og framkvæmt fjölbreyttar styrktaræfingar.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu.

GF íþróttir 8.-10.bekkur - Félagslegir þættir

- Sýnir virðingu og góða framkomu í garð samnemenda og kennara.
- Tekið virkan þátt í að taka fram áhöld/búnað og ganga frá eftir tíma.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
- Skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum og hegðar sér í samræmi við það.

GF íþróttir 8.-10.bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Skilið hver áhrif hreyfingar eru á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði.
- Sýnt ábyrgð í útivist og ratað um landsvæði eftir korti.
- Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans og valið styrktar- og liðleikaæfingar fyrir þá.

GF íþróttir 8.-10.bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalds.
- Fylgir umgengnisreglum íþróttahúss og sundlaugar í hvívetna.

GF íþróttir 8.-10.bekkur

- Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.