

Kennsluáætlun líkamsrækt haustið 2019

Líkamsrækt - val

Í líkamsræktar vali er ein 60 mínútna kennslustund á viku fyrir nemendur í 8. – 10. bekk sem valið hafa líkamsrækt. Kennari er Sigurveig Sædís Jóhannesdóttir.

Vinnulag

Í líkamsræktar vali er markmiðið að kynna nemendum fyrir fjölbreyttum æfingakerfum og æfingaaðferðum sem þau geta svo vonandi nýtt sér til heilsubótar. Nemendur vinna í tækjasal og læra þar að umgangast tæki, lóð og annan búnað því tengdu ásamt æfingum í íþróttasal. Kennslan er að mestu leiti verkleg en bóklegi hlutinn fer fram í kennslustofu þar sem farið er yfir þætti tengda mataræði, lífsstíl og líkamanum.

Meginviðfangsefni haustannarinnar eru: Að auka þol og styrk, afla sér þekkingar á eigin líkama og getu, skipulag og notkun æfinga.

Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Styrkur Skipulag Notkun æfinga Þolþjálfun Næringarfræði (mataræði) Áætlanagerð	<ul style="list-style-type: none"> • Styrktarþjálfun • Þolþjálfun • Æfingaáætlanagerð • Framkvæmd æfinga • Efni frá kennara • Vöðvar líkamans • Næringarfræði 	<p>Nemandi getur ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgengist lóð og tæki í líkamsræktarsal af varkárni og virðingu • Nýtt sér þekkingu sína í líkamsrækt í sínu daglega lífi • Geti metið eigin getu og hlustað á líkama sinn • Gert og framkvæmt æfingar sem reyna á ákveðna vöðvahópa 	<ul style="list-style-type: none"> • Virkni nemenda í kennslustundum • Dagbókaskil • Áætlanagerð

		<ul style="list-style-type: none">• Hafi getu og þekkingu til að stunda fjölbreytta líkamsrækt• Þekki heiti helstu vöðvahópa líkamans• Beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum	
--	--	---	--

Bæði nemendur og foreldrar eru síðan hvattir til að fylgjast reglulega með skráningum á mentor.is.

Námsmat

Námsmat byggir á þeim hæfniviðmiðum sem tilgreind eru með hverju viðfangsefni hér að ofan. Matið fer fram jafnt og þétt yfir skólaárið. Sjá nánari umfjöllun um námsmat á vef skólans undir **Námsmat**. Einkunn fyrir námsárangur verður gefin tvisvar í vetur, í janúar og vetrarlok.

Með ósk um gott gengi,

Sigurveig Sædís Jóhannesdóttir