

Kennsluáætlun skólaárið 2019 - 2020

Skólaípróttir 9. bekkur

Í skólaípróttum eru ein 60 mínútna kennslustund á viku í 9. bekk. Kennari er Sigurveig Sædís Jóhannesdóttir

Vinnulag

Markmið skólaípróttanna eru eftirfarandi:

Að örva hreyfi – og félagsþroska nemenda og efla afkastagetu hans. Að nemendur upplifi ípróttir á jákvæðan máta og hafi ánægju af. Fáa fræðslu um ípróttir og heilsuvernd. Áhersla er lögð á að hafa ípróttakennsluna fjölbreytta.

Meginviðfangsefni haustannarinnar eru: Efling hreyfiþroska og hreyfifærni, fjölbreyttir leikir, gleði, samvinnu og jákvæð samskipti. Við förum í leiki, stöðvar, boltagreinar, badminton, þrautabrautir o.fl.

Vinnuáætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið – notuð við námsmat	Afurð / Námsmat
Hreyfifærni og liðleiki	- Fjölbreyttar æfingar tengdar þema - kennslustundar hverju sinni - Þematengdar stöðvar - Fjallgöngur og önnur útivist	Nemandi getur... - Tekið þátt í útivist. - Tekið þátt í stöðluðum prófum	- Virkni og þátttaka nemenda í kennslustundum - Styrktar – og liðleikakönnun

Leikir, leikreglur og íþróttagreinar	• Fjölbreyttir leikir • Þematengdar stöðvar • Færni í fjölbreyttum íþróttagreinum	Nemandi getur ... • Gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis. • Tekið þátt í hóp- og einstaklingsíþróttum • Komið fram við aðra af virðingu og kurteisi. • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni • Þekkt flestar íþróttagreinar • Unnið í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. • Unnið vel og farið eftir fyrirmælum	• Þátttaka nemenda í kennslustundum • Geta nemenda til að vinna með öðrum og fara eftir reglum
Þol og styrkur	• Leikir sem efla þol s.s. ýmsir eltingaleikir • Þematengdar æfingar með áherslu á þol og styrk	Nemandi getur... • Aukið styrk og hreyfifærni • Aukið þol og þrek á mismunandi hátt. • Þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika.	• Nemendur 9.bekkjar fara í píptest sem er hlaupapróf sem byggir á þoli og úthaldi nemenda
Þekking og færni		Nemend getur... • Tileinkað sér heilbrigðan lífstíl og þekkt ólíkar leiðir til betri heilsu, • Nýtt sér niðurstöður prófa til að setja sér markmið. • Sýnt getu og færni í að lesa og meta eigið líkamsástand. • Þekkt muninn á mismunandi þjálfunaraðferðum og áhrifum þeirra • Nýtt sér ýmis konar heilsurækt innan og utan skólans	

Foreldrar eru 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