

Viðmiðunaráætlun í íþróttum fyrir 10. bekk skólaárið 2011 - 2012

23. ágúst – 1. júní 2012

10. bekkur, 2 kennslustundir á viku

Kennari: Einvarður Jóhannsson

Markmið

Markmiðið er að byggja upp áhuga og jákvætt viðhorf til heilbrigðrar hreyfingar og hollra lífshátta.

- Að kynna fyrir nemendum og kenna þeim undirstöðuatriðin í flestum hóp- og einstaklingsíþróttagreinunum
- Að bæta í gegnum leiki og æfingar líkamsþol, kraft, hraða, viðbragð, liðleika, líkamsreisl og líkamsvitund
- Að læra að framfylgja reglum sem einkenna hinar ýmsu íþróttagreinar
- Að upplifa ánægju af eigin framförum
- Að auka félags, hreyfi og siðgæðisþroska
- Að gera nemendur meðvitaða um mikilvægi hreyfingar

Námsgögn og leiðir

Hefðbundin íþróttakennsla í íþróttahúsi Giljaskóla.

Helstu viðfangsefni: Grunnþjálfun, knattleikir, frjálsar íþróttir, leikfimi, stöðvapjálfun, alls kyns íþróttir og fjölbreyttir leikir.

Námsmat

Er byggt á ástundun nemenda, vinnu í tímum, framförum og færni í ákveðnum þáttum.

Ýmsar kannanir jafnt og þétt yfir árið.

Áætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Ef ósamræmi er á milli áætlunar og heimanáms skal fara eftir því sem stendur á Mentor.

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni
Ágúst	3	Útikennsla	Þolhlaup, boltaleikir, frjálsar íþróttir og leikir.
September	9	Útikennsla (inni frá 20. sept)	Þolhlaup, boltaleikir, frjálsar íþróttir og leikir.
Október	7	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Körfubolti, borðtennis, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Nóvember	8	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Blak, fimleikar, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Desember	5	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Val, Tarsanleikur, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Janúar	7	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Handbolti, píptest, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Febrúar	5	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Badminton, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Mars	9	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Fótbolti, fimleikar, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Apríl	5	Íþróttahús, áhöld e/viðfangsefni	Val, píptest, leikir, þol- og styrkþjálfun.
Maí	8	Útikennsla	Þolhlaup, boltaleikir, frjálsar íþróttir og leikir.