

Viðmiðunaráætlun í íþróttum fyrir 8. bekk skólaárið 2011 - 2012

23. ágúst – 1. júní 2012

8. 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, stöðvabjálfun, 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.

| 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. |