

Íþróttir 9.bekkur

Kennarar: Björgvin Jóniússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar Arinbjarnarson; Samúel Ívar Arnason

9

Skólaárið

2025 - 2026

Helstu námsþættir vetrarins

Helstu markmið íþróttakennslu í Álfstanesskóla er að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fin- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Nemendur fá aukna innsýn í hinar ýmsu íþróttagreinar og fá tækifæri til að auka þol og þrek. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum, öðlist jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Íþróttatíminn er ein klukkustund á viku.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : á þessu tímabili ætlum við að hafa íþróttatímana úti. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Sept – okt: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á blak og körfubolta. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa leiki.

Okt- nóv: á þessu tímabili ætjum við að leggja aðaláhersluna á badminton, bandý og fjálsar íþróttir. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Nóv - des: Áframhald á mælingum. Þá verður farið í stöðvaþjálfun þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir. Í tengslum við Kærleikana eða kærleiksvikuna verður unnið með samvinnuleiki í íþróttatímum. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa aðra leiki. Í lok desember er tarzan-leikurinn fyrir alla árganga

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á handbolta, þrekæfingar. fimleika/parkour og leiki.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna fótbolta, stöðvaþjálfun, dans og skotboltaleiki. Farið verður í mælingar frá miðjum apríl, við mælum langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Mai - júní: á þessu tímabili ætlum við að fara í badminton og klára mælingar. Íþróttatímarnir færast út um miðjan maí mánuð. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Námsaðlögun

Ákefð og erfiðleikastig æfinga er aðlagð eftir hæfni og getu nemenda ef þurfa þykir.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

Viðmið í mælingum í íþróttum má finna á heimasíðu skólans.

Námsgögn

Ýmis áhöld og tæki.

