Íþróttir 8.bekkur

Kennarar: Björgvin Júníusson; Ragnar Elvar Arinbjarnarson 8

Skólaárið

2024 - 2025

Helstu námsþættir vetrarins

Helstu markmið íþróttakennslu í Álftanesskóla er að virkja hreyfiþörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fín- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Nemendur fái aukna innsýn í hinar ýmsu íþróttagreinar og fái 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 ætum við að leggja aðaláhersluna á badminton/bandy og frjálsar íþróttir.Einnig verður farið í mælingar eins og langstökk án atrennu, 6 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Nóv - des: á þessu tímabili klárum við mælingar. Næst verður farið í stöðvaþjálfun og leiki þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir.

Des: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á leiki og þar á meðal tarzan-leikinn sem settur verður upp fyirr alla árganga.

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á handbolta og þrekæfingar í tengslum við stórmót í handbolta sem eru alltaf á þessum tíma. Þvínæst leggjum við áherslu á fimleika og æfingar tengdum þeim.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á ýmsar æfingar i fótbolta. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 6 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu. Auk þess munum við fara í dans/dansleiki.

Maí/júníbyrjun: á þessu tímabili ætlum við að fara í skotboltaleiki og halda svo sameiginlega leika fyrir bæði miðstig og unglingastig. Svo munu íþróttatímarnir færast út um/uppúr miðjum maí mánuð. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki.

Námsaðlögun

Ákefð og erfiðleikastig æfinga er aðlagað að hæfni og getu nemenda ef þess þarf.

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 tæki og áhöld.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

AS Íþróttir 8. bekkur 2019 - 2025

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

AS Íþróttir 8. bekkur 2019 - 2025 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Íþróttir 8. bekkur 2019 - 2025 - Íþróttir

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í samræmdum mælingum sem teknar eru tvisvar yfir skólaárið og samanstenda af: · langstökk án atrennu · hopp yfir trébekk 1mín · liðleikamælingu · hlaup í merktri braut 6mín, vegalengd mæld