

# Skólaíþróttir 8. bekkur - haustönn 2023

**Bekkur:** 8. bekkur

**Námsgrein:** Skólaíþróttir

**Kennarar:** Siggeir Magnússon, Vilberg Sverrisson.

**Tímafjöldi:** 3 kennslustundir á viku (tvær í íþróttum og ein í sundi)

**Námsgögn:** Öll almenn áhöld íþróttahússins og sundlaugarinnar.

## Lykilhæfni:

Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla: *Tjáning og miðlun – Skapandi og gagnrýnin hugsun – sjálfstæði og samvinnu - Nýtingu miðla og upplýsinga – Ábyrgð og mat á eigin námi.*

## Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex:

Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun.

Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

**Önnur hæfniviðmið sem lúta að almennri framkomu og vinnulagi í tímum og metin yfir allt árið:**

| Námsflokkar                         | Hæfniviðmið  | Kennsluhættir  | Námsmat  |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | Að nemandi geti: <ul style="list-style-type: none"><li>Gert æfingar sem efla loftháð þol, reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</li><li>Liðleikaæfingar og æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í æfingum.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendum og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu</li><li>Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol).</li><li>Símat yfir alla önnina.</li></ul> |

## Skólaíþróttir 8. bekkur - haustönn 2023

|                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum.</li> </ul>   | árgangsins náist.  |  |
| Félagslegir þættir | <p>Að nemandi geti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Upplifað gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum.</li> <li>Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsanda.</li> <li>Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Æfingar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einni para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Símat yfir alla önnina.</li> <li>Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum.</li> </ul> |
|                    |  |  |  |
|                    |  |  |  |

### Áætlun

#### Lokanámsmat í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár

- Námsmat: Símat yfir alla önnina.
- Próf í þoli (loftháð og loftfirrt) (Cooper test og 3 mín hlaup). Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, hnébeygjur og sipp).
- Próf í almennri boltafærni.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu.

## Skólaíþróttir 8. bekkur - haustönn 2023

- Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum. Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A.

### Kennsluáætlun í íþróttum

| Vikan     | Viðfangsefni                             | Námsefni | Dagsetning mats | Annað                         |
|-----------|--|----------|-----------------|-------------------------------|
| 24.-25.08 | Úti - Göngutúr og spjall                 |          |                 | Kynning á efni vetrarins.     |
| 28.-01.09 | Úti – Þrískipt og Folf                   |          |                 |                               |
| 04.-08.09 | Úti – Myndaratleikur og Útihlaup         |          |                 |                               |
| 11.-15.09 | Úti – Þol og val. Frjálsar íþróttir      |          |                 |                               |
| 18.-22.09 | Úti-Útihlaup og fótbolli/körfub.         |          |                 |                               |
| 25.-29.09 | Úti- þrek og stöðvar.                    |          |                 | Starfsdagur 28. sept.         |
| 02.-06.10 | Innitímabil byrjar Counterstrike og þrek |          |                 |                               |
| 09.-13.10 | Cooper hlaup Hópefli með Folf            |          |                 |                               |
| 16.-20.10 | 7 Stöðvar og gryfjubolti                 |          |                 | 16.-17. tungumála flipp flopp |

## Skólaípróttir 8. bekkur - haustönn 2023

|           |   |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|
| 23.-27.10 | Fjórskipt                                       |  |  | 7. bekkur í Vatnaskógi                       |
| 30.-03.11 | Blak<br>Blak                                    |  |  |  |
| 06.-10.11 | Próf (3 mín, sipp og armbeygjur) og þrekhringur |  |  | 6. nóv Foreldraviðtöl                        |
| 13.-17.11 | 5 Stöðvar<br>Kýló                               |  |  |  |
| 20.-24.11 | Boðhlaup og annað sprell                        |  |  |  |
| 27.-01.12 | Fótbolti<br>Teningaleikur                       |  |  | 1. des skreytingadagur                       |
| 04.-08.12 | Tarzan leikur<br>Körfubolti                     |  |  | 4. des Tarzan leikur                         |
| 11.-15.12 | Jólaleikir                                      |  |  | 15. flipp flopp, verkgreinar                 |
| 18.-19.12 |   |  |  | 18. flipp flopp verkgreinar<br>19. Jólabball |

**Kennsluáætlun í sundi**

## Skólaíþróttir 8. bekkur - haustönn 2023

| Vikan     | Viðfangsefni  | Námsefni | Dagsetning mats | Annað   |
|-----------|---|----------|-----------------|---|
| 24.-25.08 | Bringusund / baksund / skriðsund – upprifjun. Farið yfir veturinn |          |                 | Kynning á efni vetrarins.   |
| 28.-01.09 | Bringusund og skólabaksund  |          |                 |   |
| 04.-08.09 | Polsund Sundstigin  |          |                 |   |
| 11.-15.09 | Skriðsund og baksund m/blöðkum                                    |          |                 | 12.-13. Náttúrufræði flipp flopp                                      |
| 18.-22.09 | Uppábrot - leikir   |          |                 |   |
| 25.-29.09 | Tímatökur   |          |                 | 28. Starfsdagur, menntakvika  |
| 02.-06.10 | Stílsundsýfirferð og könnun                                       |          |                 |   |
| 09.-13.10 | Pýramídasund  |          |                 |   |
| 16.-20.10 | Uppábrot - stöðvar  |          |                 | 16.-17. Tungumála flipp flopp   |
| 23.-27.10 | Björgun, kafsund og marvaði - skyndihjálp                         |          |                 | 23.-24. 7. bekkur í Vatnaskóg<br>25. Starfsdagur<br>26.-27. Vetrarfrí |
| 30.-03.11 | Tímatökur   |          |                 |   |
| 06.-10.11 | Blöðkur – skriðsund, baksund, flugsund                            |          |                 | 6. Foreldradagur  |
| 13.-17.11 | Polsund, 3,3,3,3  |          |                 | 16.-17. Ísl flipp flopp   |

## Skólaípróttir 8. bekkur - haustönn 2023

|           |                 |  |  |  |
|-----------|-----------------|--|--|--|
| 20.-24.11 | Bringa, björgun |  |  |  |
| 27.-01.12 | Sjúkrapróf ofl  |  |  | 1.<br>Skreytingadagur                  |
| 04.-08.12 | Sjúkrapróf ofl  |  |  |  |
| 11.-15.12 | Frjálst         |  |  | 15. og 18. List og<br>verk flipp flopp |
| 18.-19.12 |                 |  |  |  |