

Kennsluáætlun

Skólaár: 2019 - 2020

Kennari/ar: Árni og Kjartan

Árgangur: Unglingastig

Önn: Vorönn

Námsgrein: Íþróttir

Fjöldi kennslustunda á viku: 2

Vika/lota	Hæfniviðmið	Námsmarkmið	Viðfangsefni	Námsmat
6. –17.jan	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og eflir færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol.	auka og efla þol og styrk, bæta samkennd og samheldni	Ýmsir leikir, Bandý, Kúló, Fótþolti, Körþubolti, Liðleiki Stöðvafjálfun (þrek og styrkur)	Símat

	Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
--	---	--	--	--

20.-31.jan	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og eflifærni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tókum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin	auka og efla þol. Bæta gróf- og fínhreyfingar.	Körfubolti, Fótboldi (litlir vellir), Ýmsir leikir, Liðleiki Stöðvápjálfun (leikja stöðvar)	Símat
------------	--	--	---	-------

	líkamsþunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
3. – 14.feb	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og efla færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að	Auka færni í frjálsumíþróttum, bæta þol, gróf- og fínhyfingar og bæta samvinnu.	Frjálsíþróttir, Ýmisir leikir, Liðleiki Bootcamp	símat

	pátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamspunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu.		Capture the flag	
--	--	--	-------------------------	--

	Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
17.- 28.feb	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og efli færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og	Auka færni í fimleikum, bæta fín- og grófhreyfingar. Bæta þol	Fimleikar, Liðleiki Stöðvæðing (þrek og styrkur)	Símat

	einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar.			
--	--	--	--	--

	Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
2. – 13.mars	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og efli færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda	Auka færni í handbolta, kanna þreka og samhæfingu nemanda Kanna þol	Handbolti, Dodgeball, Leikir, Liðleiki Fjölpreparóf	Símat

	stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum.			
--	---	--	--	--

	Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
16.- 27.mars	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og eflir færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft	Auka styrk, liðleika, þol samhæfingu handa og fóta. Ásamt því að vinna með samvinnu og útsjónarsemi. Auka færni í blaki og fimleikum. Kanna kraft í fótum.	Fimleikar, Blak, Leikir Próf í langstökki án atrennu.	Símat

	Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamspunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
30.mars – 10.apríl	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og efla færni í íþróttagreinum.	auka og efla þol og styrk, bæta samkennd og samheldni	Páskfrí Leikir	Símat

	Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar.			
--	--	--	--	--

	Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
13. – 24.apríl	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og efla færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu.	Kenna helstu greinar í frjálsumíþróttum, svo sem hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkast og spretthlaup. Kenna þeim að læra á nærumhverfið sitt.	Frjálsar, ratleikur og fótbolti	Símat

	Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu.	Kanna styrk með eigin líkamsþunga	Armbeyjgupróf Stöðavþjálfun (þrek og styrkur),	
--	--	--	--	--

	Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
27.apríl – 8. Maí	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og efla færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í nýrri hreyfireynslu sem snýr að þátttöku í íþróttum eða hreyfingu. Náð frekari tókum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi	auka og efla þol og styrk, bæta samkennd og samheldni Kann samhæfingu og snerpu	Kýló, Ýmsir leikir, liðleiki, nýjir og gamlir. Sippupróf	Símat

	Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla kraft Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamsþunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu. Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á			
--	--	--	--	--

	hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
11.maí – 22.maí	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og eflifærni í íþróttagreinum. Náð frekari tökum á undirstöðuatriðum hóp- og einstaklingsíþróttum sem stundaðar eru á Íslandi Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhfæingu og snerpu.	auka og efla þol og bæta samkennd, samheldni og samvinnu.	Tarzan og útihlaup	Símat

	Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
25.maí – 3.júní	Tekið þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf og eflir færni í íþróttagreinum. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem innihalda stöðugt álag í nokkuð langan tíma og eykur og eflir þol. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem notast við eigin líkamspunga til kraftþjálfunar. Tekið þátt í æfingum og leikjum sem auka og efla þol, samhæfingu og snerpu.	Auka og efla þol og bæta samvinnu.	Útihlaup og útileikir Rattleikur	Símat

	Tileinka sér rétta tækni við vöðvateygjur og liðkandi æfingar. Tekið þátt í undirbúningi og læri að taka ábyrgð á hópavinnu sem snýr að íþróttum og leikjum. Lært að taka hvattningu frá öðrum.			
--	--	--	--	--

Námsaðlögun: