

Kennsluáætlun í skólaíþróttum í 7 bekk - 2021-2022

Kennarar: Bjarnfríður Magnúsdóttir og Ólafur Snorri Rafnsson

Mánuður	Helstu markmið	Verkefni og viðfang	Kennsluefni – aðföng	Mat - hæfnimat
Ágúst	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol, • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols, • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum, • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, • sýnt viðstöðulaust bringusund, baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. 	<p><i>Íþróttir</i> Útiþróttir, farið yfir reglur, leikir, hópefli, samvinna.</p> <p><i>Sund</i> Farið yfir reglur á sundstað, umræða um hreinlæti á sundstað. Stöðumat og leikir</p>	<p>Útiþróttir við Dalskóla</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
September	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda, • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt, • gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, • notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum, • nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim, • notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • tekið þátt í ýmsum leikjum, • tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna. 	<p><i>Íþróttir</i> Útiþróttir að hluta, byrjað í inniþróttum um miðjan september. Stöðvar, leikir, mjúkboltaleikir, bandý og skólahreystipema.</p> <p><i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, köfun og leikir</p>	<p>Útiþróttir við Dalskóla</p> <p>Inniþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Október	<ul style="list-style-type: none"> • notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • tekið þátt í ýmsum leikjum, • tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna. 	<p><i>Íþróttir</i> Badminton, körfubolti, skotboltaleikir.</p> <p><i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, stungur og leikir</p>	<p>Inniþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p>	Leiðsagnarmat

Kennsluáætlun í skólaípróttum í 7 bekk - 2021-2022

	<ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 		Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	
Nóvember		<i>Íþróttir</i> Handbolti, blak, frjálsar íþróttir.	Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ	Leiðsagnarmat
		<i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, (flugunds fótatök) og leikir	Sundkennsla í Árbæjarlaug Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	
Desember	<i>Íþróttir</i> Fimleikar og leikir	Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ	Leiðsagnarmat	
	<i>Sund</i> Boðsund og leikir	Sundkennsla í Árbæjarlaug Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.		
Janúar	<i>Íþróttir</i> Mjúkboltaleikir, handbolti og stöðvaþjálfun.	Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ	Leiðsagnarmat	
	<i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, köfun og leikir	Sundkennsla í Árbæjarlaug Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.		

Kennsluáætlun í skólaípróttum í 7 bekk - 2021-2022

Febrúar	<p><i>Íþróttir</i> Bandý, knattspyrna, frjálsar íþróttir, boltaleikir og leikir <i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund og leikir</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Mars	<p><i>Íþróttir</i> Körfubolti, badminton, blak og stöðvaþjálfun. <i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, stungur og leikir</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
Apríl	<p><i>Íþróttir</i> Skólahreystipema, fimleikar, dans og mjúkboltaleikir. <i>Sund</i> Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, (flugunds fótatök) og leikir</p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p> <p>Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.</p>	Leiðsagnarmat
maí	<p><i>Íþróttir</i> Stöðvar, leikir. Útiíþróttir hefjast um miðjan mánuð. Leikir, boðhlaup, knattspyrna, frjálsar íþróttir. <i>Sund</i></p>	<p>Inniíþróttir Fylkishöll Árbæ</p> <p>Sundkennsla í Árbæjarlaug</p>	Leiðsagnarmat

Kennsluáætlun í skólaípróttum í 7 bekk - 2021-2022

		Bringusund, skriðsund, baksund, skólabaksund, björgunarsund, boðsund og leikir	Áhöld tengd þeim viðfangsefnum sem farið verður í.	
--	--	---	--	--