

Kennsluáætlun í skólaípróttum skólaárið 2023-2024

8. bekkur

Kennari: Viktor Páll Magnússon

Ípróttakennsla í 8. bekk í Grunnskóla Öfundarfjarðar tekur mið af þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá. Hæfniviðmið skólaípróttanna er skipt í fjóra flokka: **Líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar** og að lokum **öryggis- og skipulagsreglur**. Enn fremur leitast þau við að mæta áherslupáttum grunnskólalaga og aðalnámskrár.

Ekki er unnið með einn þátt í einu heldur skarast þessir þættir í flestum verkefnum. Hæfniviðmið/markmið eru tilgreind í upphafi hvers verkefnis eða lotu.

Kennsluáætlun:

Kennslan er einstaklingsmiðuð með áherslu á hlutbundið nám með það að markmiði að vekja áhuga nemendanna og gera skólaípróttir að áhugaverðu og lifandi námsefni. Mismunandi leiðir eru farnar að markmiðum Aðalnámskrár sem taka mið af áhugasviði og þroska nemandans. Nemendur fá tækifæri til samvinnu, samræðu, að segja frá og er lögð áhersla á orðaforðavinnu.

Námsmat: Námsmatið tengist lykilhæfni Aðalnámskrár og byggist m.a. á virkni, vinnubrögðum, færni, skilningi og einbeitingu nemenda. Símat, endurgjöf og eftirfylgni. Matskvarði fyrir metanleg hæfniviðmið er; Framúrskarandi, hæfni náð, á góðri leið, þarfnast þjálfunar, hæfni ekki náð.

Matsviðmið fyrir 8. - 10. bekk eru A,B+,B,C+,C,D

Kennsluáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.
- Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti.

Leiðir að markmiðum:

- Gerðar fjölbreyttar æfingar í kennslustund.
- Æfingum komið inn í fjölbreytta leiki sem reyna á ólíka þætti.
- Mismunandi íþróttir prófaðar.
- Nemendur látnir prófa sig og mæla árangur.

Félagslegir þættir

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
- Rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.

Leiðir að markmiðum

- Farið vel yfir allar reglur og gætt þess að þeim sé fylgt.
- Umræður um samviskusemi og mikilvægi þess að vera hreinskilinn í keppni og leik.

- Umræður um líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir og ofbeldi.
- Eldri nemendum falin aukin ábyrgð í að efla liðsanda og leiða sitt lið.

Heilsa og efling þekkingar

Við lok 10. þekkjar getur nemandi:

- Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.
- Vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.
- Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.
- Sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.
- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.
- Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.
- Sýnt ábyrgð í útvist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.

Leiðir að markmiðum

- Skýra vel frá tilgangi allra æfinga sem gerðar eru og gæta þess að mikilvæg hugtök komist til skila.
- Nemendur setja sér markmið og kennari hjálpar þeim að vinna að þeim.
- Nemendur fá að hanna og búa til sínar eigin æfingar eða leiki, sækja sér upplýsingar, nota viðeigandi hugtök og gera mælingar og talningar.

Öryggis og skipulagsreglur

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

- Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.

Leiðir að markmiðum

- Umræður um öryggis-, skipulags- og umgengisreglur.