

Kennsluáætlun allt árið 2020-2021

Fag: Íþróttir

Bekkur: 10.bekkur

Kennarar: Friðrik Garðar Sigurðsson, Haraldur Þórðarson og Þórður Ármannsson.

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	<i>Að nemandi geti:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol,</i> <i>sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu,</i> <i>gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti,</i> 	Farið verður yfir reglur og umgengni. Kynning á námsmati og skipulagi. Nemendur verða í útileikfimi í ágúst og september.
Vika 2 31. ág. - 4.sept.	<ul style="list-style-type: none"> <i>tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans,</i> <i>nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</i> <i>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.</i> 	Útihlaup/Tímataka. Farið verður yfir vegalengdir og mælingar. Markmiðasetning.Einstaklingsmarkmið og hópmarkmið.
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis	<ul style="list-style-type: none"> <i>þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp-og einstaklingsíþrótt,</i> <i>rökrætt kynheilbrigði, kyn-og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</i> 	Útihlaup/boltatími/leikir.
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk	<ul style="list-style-type: none"> <i>skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans,</i> <i>rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra,</i> <i>útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum,</i> <i>vitad hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans,</i> 	Útihlaup/boltatími/Folf.
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk		Útihlaup/tímataka/valtími.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur		Blak

Vika 7 5. - 9.okt.	<ul style="list-style-type: none"> • sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa, • sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu, • notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu, • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi, 	Blak
Vika 8 12.-16.okt.		Námsmat bóklegt/prófaæfingar í þrekhring.
Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarfrí 22.-23. okt		Prófaæfingar(snerpa(sprettur), liðleiki og þol(loftfirrt)).
Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur		Prófaæfingar(armréttur(styrkur), sipp(samhæfing) og langstökk(kraftur)).
Vika 11 2. - 6. nóv.		Körfuknattleikur æfingar og spil
Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldraviðtöl		Körfuknattleikur æfingar og spil
Vika 13 16.- 20.nóv. 16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda		Fimleikar(grunnæfingar) og hnitæfingar.
Vika 14 23.- 27.nóv. 27. nóv. Skreytingadagur		Fimleikar/Hnit spil.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. 1. des. Fullveldisdagurinn		Skólahreysti, sett upp braut þar sem nemendur spreyta sig við jafningja. Seinni tími Val, knattspyrna/blak/hnit.
Vika 16 7. - 11.des.		Skotboltaleikir
Vika 17 14. -18.des 18/12 Jólaböll		Skotboltaleikir
Jólaleyfi		Jólafrí.

Vika 18 4.-8 .jan. 4. jan. starfsdagur	Handknattleikur. Spilað og grunnæfingar.
Vika 19 11.-15. jan. (15. jan. annaskil)	Handknattleikur/fimmleikar/bandy.
Vika 20 18. - 22.jan.	Handknattleikur/fimmleikar/bandy.
Vika 21 25. - 29.jan.	Frjálsar íþróttir og hnit. 3 mín þolkönnun.
Vika 22 1.-5. feb. 4. feb. Starfsdagur 7. feb.Dagur stærðfræðinnar	Frjálsar íþróttir og hnit. Styrktaræfinagar og þrek.
Vika 23 8 .- 12. feb. 10. feb. Foreldraviðtöl.	Frjálsar íþróttir og hnit. Styrktaræfinagar og þrek.
Vika 24 15. - 19. feb. 17. feb. Öskudagur	Körfuknattleikur: Æfingar og spil. Salur 3 og 2.
Vika 25 22. - 26. feb. 22. og 23. feb. Vetrarleyfi	Körfuknattleikur: Æfingar og spil. Salur 3 og 2.
Vika 26 1. – 5. mars	Blaktími. Spila nemendur spila 3.stig blak og þeir sem ráða við 4.stig. Salur 2-3.
Vika 27 8. - 12.mars 8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. þp	Fyrri tími valttími og seinni prófaæfingar.
Vika 28 15. - 19. mars	Fyrri tími prófaæfingar og seinni valttími.

Vika 29 22.-26. mars	Prófaæfingar. Langstökk, liðleiki, snerpa, samhæfing og styrkur.
Vika 30 6. – 9. apríl 5. apr. Annar í páskum	Íþróttadagur. Þrautir og boðhlaup.
Vika 31 12. - 16. apríl	Snaggolf og þrek. Crossfitæfingar/Sjúkrapróf.
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur	Útitímabil hefst. Hlaup og hlaupabraut og víðvangshlaup.
Vika 33 26. – 30. apríl	Fyrri tími Interval hlaup og seinni Coopers hlaup.
Vika 34 3. – 7. maí	Knattsspyrna. Lítið og stórt skip.
Vika 35 10. – 14. maí 13. maí Uppstigningardagur	Sjúkrapróf og knattsspyrna.
Vika 36 17. – 21. maí	Valtími og sjúkrapróf.
Vika 37 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu	Skólaslit og einkunnarskil.
Vika 38 31. maí – 4. júní	
Vika 39 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslit	

*með fyrirvara um breytingar

10.bekkur

Íþróttir

Styrkur - Armréttur

Piltar þurfa að gera 25 - 35 armréttur til að fá B.

Stúlkur þurfa að gera 17 - 25 armréttur til að fá B.

Liðleiki - Liðleiki

Piltar þurfa að ná 17 – 25 cm til að fá B.

Stúlkur þurfa að ná 18 - 30 cm til að fá B.

Samhæfing - Sipp

Piltar þurfa að sippa 105- 135 sinnum til að fá á B.

Stúlkur þurfa að sippa 105- 135 sinnum til að fá B.

Kraftur-Langstökk

Piltar þurfa að stökkva 210 - 240 cm til að fá B.

Stúlkur þurfa að stökkva 190 - 220 cm til að fá B.

Snerpa - Sprettur

Piltar þurfa að hlaupa 20m á innan við 3,2-3,8 sekúndum til að fá B.

Stúlkur þurfa að hlaupa 20m á innan við 3,4-4,0 sekúndum til að fá B.

Þol hluti loftfirrt - 3 mínútna próf.

Piltar þurfa að ná 58 – 66 ferðum til að fá B.

Stúlkur þurfa að ná 50 - 56 ferðum til að fá B.

Þol hluti loftfirrt - Píptest

Piltar þurfa að ná 9,2 - 11,3 til að fá B.

Stúlkur þurfa að ná 8,2 – 10,3 til að fá B.

Þol hluti loftháð - 4,8 km útihlaup

Piltar þurfa að hlaupa 5 km á 25 - 30 mínútum til að fá B.

Stúlkur þurfa að hlaupa 5 km á 25 - 30 mínútum til að fá B.

Þol hluti loftháð - Coppers test (12 mínútna próf)

Piltar þurfa að hlaupa 2500 - 2800m innan tíma til að fá B.

Stúlkur þurfa að hlaupa 2200 - 2500m innan tíma til að fá B.

Þol hluti loftháð - 4,8 km útihlaup

Piltar þurfa að hlaupa 4,6 km á 25 - 30 mínútum til að fá B.

Stúlkur þurfa að hlaupa 4,6 km á 25 - 30 mínútum til að fá B.

Þol hluti loftháð - Coppers test (12 mínútna próf)

Piltar þurfa að hlaupa 2300 - 2500m innan tíma til að fá B.

Stúlkur þurfa að hlaupa 2200 - 2500m innan tíma til að fá B.