

Kennsluáætlun í íþróttum 5-7. bekk árið 2020-2021

Fag: Íþróttir

Bekkur: 5.- 7.bekkur.

Kennarar: Jón Eiríksson og Friðrik Garðar Sigurðsson.

Vika	Hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	Við lok árgangs geti nemandi:	Farið yfir reglur og umgengni. Kynning á námsmati og skipulagi. Hlaupaleiðir kynntar. Útihlaup/tímataka. Boltatími/val
Vika 2 31. ág. - 4.sept.	Gert æfingar sem reyna á loftháð þol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.	Útihlaup/tímataka. Boltatími/val
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis	Gert flóknar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.	Útihlaup/tímataka. Boltatími/val
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Útihlaup/tímataka. Boltatími/val
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk		Útihlaup/tímataka. Boltatími/val
Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur	Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Rætt líkamsvitund, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.	Polkönnun (Inni) Val. Fótbolti-bandý-skotbolti-badminton.
Vika 7 5. - 9.okt.		Skotleikur í spjald Badminton
Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar		Stöðvahringur með prófæfingum. Badminton
Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarleyfi 22.-23. okt.	Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.	Prekhringur. Blak
Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur	Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.	Blak
Vika 11 2. - 6. nóv.	Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.	Körfubolti Körfubolti
Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldravíðtöl	Tekið þátt í ýmsum leikjum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.	Prófæfingar/próf Skotleikur í spjald
Vika 13 16.- 20.nóv.		Prófæfingar/próf Prekhringur

16. nóv. Dagur íslenskrar tungu		
20. okt. Dagur mannréttinda		
Vika 14 23.- 27.nóv.		Val. Fótbolti-bandý-skotbolti-badminton.
27. nóv. Skreytingadagur		Val. Fótbolti-bandý-skotbolti-badminton.
Vika 15 30. nóv. – 4. des.		Þolkönnun
1. des. Fullveldisdagurinn		Höfðingjaleikur
Vika 16 7. - 11.des.		Tarsan.
Vika 17 14.-18. des.		Tarsan.
18. des. Jólaböll		Jólaleikir.
Jólaleyfi		Jólaleikir.
Vika 18 4.-8 .jan.		Skotleikir og hlutverkaleikir.
4. jan. starfsdagur		
Vika 19 11.-15. jan.		Handknattleikur. Spilað og grunnæfingar.
(15. jan. annaskil)		
Vika 20 18. - 22.jan.		Hnit og leikir.
Vika 21 25. - 29.jan.		Hnit og leikir.
Vika 22 1.-5. feb.		Þrekhringur stór og þolkönnun.
4. feb. Starfsdagur		
7. feb.Dagur stærðfræðinnar		Valtími.
Vika 23 8. - 12. feb.		Stöðvahringur með prófaæfingu 2x.
10. feb. Foreldraviðtöl		
Vika 24 15. - 19. feb.		Körfuknattleikur spil og leikir.
17. feb. Öskudagur		Spjaldaskotleikur
Vika 25 22. - 26. feb.		Boðhlaup. Spilaboðhlaup og boðhlaup auk æfinga
22. og 23. feb. Vetrarleyfi		Fimleikar. Grunnæfingar. Seinni valtími.
Vika 26 1. – 5. mars		Höfðingjaleikur.
Vika 27 8. - 12.mars		Tarzan.
8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. bekkur		
Vika 28 15. - 19. mars		
Vika 29 22. - 26. mars		
Páskaleyfi		
Vika 30 6. – 9. apríl		
6. apr. Annar í páskum		

Vika 31 12. - 16. apríl	Æfingar og þrek.
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur	Kýló/knattspyrna.
Vika 33 26. – 30. apríl	Prekkönnun og Valtími.
Vika 34 3. – 7. maí	Golfkynning og leikir hjá Golfklúbbi Mosfellsbæjar
Vika 35 10. – 14. maí 13. maí Uppstigningardagur	Útihlaup og leikir ef veður leyfir.
Vika 36 25.-29. maí	Hlaup og útileikir.
Vika 37 17. – 21. maí	Útileikir og knattspyrna.
Vika 38 24. – 28. maí 24. maí Annar í hvítasunnu	Hlaup, knattspyrna og leikir.
Vika 39 31. maí – 4. júní	Skólahreystibrautinn og leikir.
Vika 40 7. – 11. júní 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar	Lágafellsleikar.
9. jún. Skólaslit	

*með fyrirvara um breytingar

Námsmat: Nemendur eru metnir út frá hæfniviðmiðum í Mentor.

- Virðing samskipti og vinnusemi er mikilvægur þáttur og hefur mikið vægi.
- Metið er þol sem er undirstaða flestra íþróttagreina.
- Kraftur: Langstökk án atrennu.
- Snerpa: 20m spretthlaup.
- Styrkur: Armréttur.
- Samhæfing: Sipp.
- Liðleiki.

Kennsluáferðir: Innlögn frá kennara, umræður og sýnileg kennsla.