

## Kennsluáætlun veturinn 2020-2021.

Fag: World Class val.

Kennari: Friðrik G. Sigurðsson, Þórður Ármannsson og Steinunn Þorkelsdóttir.

Vika	Tenging við hæfniviðmið	Viðfangsefni
Vika 1 26.-28.ág. 25. ág. Skólasetning	<i>Við lok árgangs geti nemandi:</i>	Farið verður yfir reglur og umgengni. Kynning á námsmati, skipulagi og öryggisreglum.
Vika 2 31. ág. - 4.sept.	Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.	Mikilvægi góðrar upphitunnar. Þolþjálfun og endurheimt.
Vika 3 7.-11.sept. Dagur læsis	Tekið þátt í stöðluðum mælingum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.	Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 4 14.-18.sept. 16/9 Dagur íslenskrar náttúru 19.-20/9 samr.próf í 7.bekk	Sýnt virðingu og góða framkomu. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsheild.	Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 5 21.- 25.sept. 24. – og 25. sept. Samræmd próf í 7. bekk	Rætt líkamsvitund, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.	Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla.
Vika 6 28. sept. – 2. okt. 30. sept. og 1. okt. Samræmd próf í 4. bekk 2. okt. starfsdagur	Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. Notað hugtök sem tengjast íþróttum og hreyfingu.	Upphitun og styrktarþjálfun í þrekhring.
Vika 7 5. - 9.okt.	Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.	Upphitun og styrktarþjálfun í þrekhring.
Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar		Þreksalur. Unnið með þrek og styrk. Stöðvaþjálfun og tími.

Vika 9 19.- 23.okt. <b>Vetrarleyfi 22.-23. okt.</b>	<p>Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <p>Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.</p>	Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 10 26.okt – 30. nóv. <b>28. okt. starfsdagur</b>		Æfingarátlanir og markmiðasetning.
Vika 11 2. - 6. nóv.		Unnið með æfingaátlanir og markmið. Hvíld og endurtekningar.
Vika 12 9. - 13.nóv. <b>11. nóv. foreldraviðtöl</b>		Styrktaræfingar og líkamsbeiting.
Vika 13 16.- 20.nóv. <b>16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda</b>		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 14 23.- 27.nóv. <b>27. nóv. Skreytingadagur</b>		Þreksalur. Unnið með þrek og styrk. Stöðvaþjálfun og tími.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. <b>1. des. Fullveldisdagurinn</b>		Upphitun og æfingar með eigin líkamsþyngd og jafnvægi.
Vika 16 7. - 11.des.		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 17 14.-18. des. <b>18. des. Jólaböll</b>		Járnkarl. Nemendur mæta og spreyta sig á stuttum Járnkarli, sund, hlaup og hjóla.
Jólaleyfi	Frjáls tími í ræktinni.	

Vika 18 4.-8 .jan. <b>4. jan. starfsdagur</b>		Upphitun. Þrekhringur þar sem nemendur vinna í þreksal og lyftingasal.
Vika 19 11.-15. jan. <b>(15. jan. annaskil)</b>		Farið verður yfir reglur og umgengni. Kynning á námsmati, skipulagi og öryggisreglum.
Vika 20 18. - 22.jan.		Mikilvægi góðrar upphitunnar. Þolþjálfun og endurheimt.
Vika 21 25. - 29.jan.		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 22 1.-5. feb. <b>4. feb. Starfsdagur</b> <b>7. feb. Dagur stærðfræðinnar</b>		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 23 8.- 12. feb. <b>10. feb.</b> <b>Foreldraviðtöl</b>		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla.
Vika 24 15. - 19. feb. <b>17. feb. Öskudagur</b>		Upphitun og styrktarþjálfun í þrekhring.
Vika 25 22. - 26. feb. <b>22. og 23. feb.</b> <b>Vetrarleyfi</b>		Upphitun og styrktarþjálfun í þrekhring.
Vika 26 1. – 5. mars		Þreksalur. Unnið með þrek og styrk. Stöðvaprjálfun og tími.
Vika 27 8. - 12.mars <b>8. – 9. og 10. mars</b> <b>Samræmd próf 9. bekkur</b>		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 28 15. - 19. mars		Æfingarátlanir og markmiðasetning.

Vika 29 22. - 26. mars		Unnið með æfingaáætlanir og markmið. Hvíld og endurtekningar.
Páskaleyfi		
Vika 30 6. – 9. apríl <b>6. apr. Annar í páskum</b>		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 31 12. - 16. apríl		Þreksalur. Unnið með þrek og styrk. Stöðvæðing og tími.
Vika 32 19. – 23. apríl <b>22. apr. Sumardagurinn fyrsti</b> <b>23. apr. Starfsdagur</b>		Upphitun og æfingar með eigin líkamsþyngd og jafnvægi.
Vika 33 26. – 30. apríl		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 34 3. – 7. maí		Járnkarl. Nemendur mæta og spreyta sig á stuttum Járnkarli, sund, hlaup og hjóla.
Vika 35 10. – 14. maí <b>13. maí Uppstigningardagur</b>		Styrktaræfingar og líkamsbeiting.
Vika 36 25.-29. maí		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla
Vika 37 17. – 21. maí		Þreksalur. Unnið með þrek og styrk. Stöðvæðing og tími.
Vika 38 24. – 28. maí <b>24. maí Annar í hvítasunnu</b>		Upphitun og æfingar með eigin líkamsþyngd og jafnvægi.
Vika 39 31. maí – 4. júní		Þolþjálfun. Nemendur fá verkefni við að hlaupa og hjóla

Vika 40 7. – 8. jún. Lágafellsleikar/ Höfðabergsleikar 9. jún. Skólaslit		
--	--	--

Birt með fyrirvara um breytingar: Íþróttakennarar.

**Mikilvægt er að nemendur komi með skó og fatnað við hæfi.**

Námsmat/Matsviðmið:

	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta.</b>	Nemandi sýnir slaka ástundun og áhuga.	Nemandinn mætir og sýnir íþróttinni sjaldan áhuga. Mætir stundum tímanlega og er sjaldan tilbúinn í verkefni.	Nemandinn mætir vel og sýnir íþróttinni áhuga. Mætir tímanlega og er tilbúinn í verkefni.	Nemandi sýnir ávallt góða ástundun og áhuga á íþróttinni. Mætir alltaf tímanlega og er ávallt tilbúinn og undirbúin í verkefni.
<b>Félagslegir þættir</b> <b>Við lok árgangs geti nemandi:</b>	Nemandi sýnir ekki og skynjar ekki mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir ekki hegðun, né virkni í tímum.	Nemandi sýnir nokkuð vel og skynjar mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir nokkuð góða hegðun og virkni í tímum.	Nemandi sýnir og skynjar mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir mjög góða hegðun og virkni í tímum.	Nemandi sýnir og skynjar mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann. Sýnir framúrskarandi hegðun og virkni í tímum.
<b>Heilsa og efling þekkingar.</b> <b>Við lok árgangs geti nemandi:</b>	Nemandi sýnir litla þekkingu á helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.	Nemandi sýnir nokkuð góða þekkingu á helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.	Nemandi sýnir góða þekkingu á helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.	Nemandi sýnir framúrskarandi þekkingu á áhrifum hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.
<b>Öryggis- og skipulagsreglur.</b> <b>Við lok árgangs geti nemandi:</b>	Nemandinn getur ekki tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.	Nemandinn getur nokkuð vel tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.	Nemandinn getur mjög vel tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.	Nemandinn getur tekið framúrskarandi ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.