

# Skólaíþróttir 8.bekk.

## Lýsing

Að nemendur fái jákvæða upplifun af íþróttum og sjái tilgang og mikilvægi þess að stunda reglulega hreyfingu. Vetrinum er skipt upp í viku og hálfsmánaðartímabil þar sem allar helstu hóp og einstaklings íþróttagreinar eru teknar fyrir, (knattspyrna, karfa, handbolti, bandý, blak, badminton, frjálsar, fimleikar, styrktaræfingar, glíma og fl). Einnig er fléttað inni smáleikjum, hreyfitjáningu, íþróttافرæði og heilsuvernd. Í sundtímum er unnið með bætta tækni, þol og jákvæða upplifun í vatninu.

## Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlöggn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsefnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki. kennsla, tilsögn og sýnikennsla.

Í sundkennslu er unnið með grunnþætti sundsins og smátt og smátt aukið við sundtækni þjálfun á fjölbreyttan og líflegan hátt þannig að upplifun nemandans verði jákvæð og skemmtileg. Leikir og stöðvaþjálfun eru fléttaðar inn í tímana auk sýnikennslu af bakka.

## Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmiskonar verkefnum við hæfi.

## Námsmat

Námsmat er margþætt og byggist á nokkrum þáttum.

Skráð námsmat í Mentor er tvíþætt. Annars vegar eru hæfniviðmið metin sífellt yfir skólaárið og hins vegar fá nemendur lokamat í hverri námsgrein tvisvar á skólaárinu.

Einkunnaskali sem notaður er til að meta viðmið úr námskrám er eftirfarandi:

\* Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

X Hæfni ekki náð

Námsmat sem notað er sem lokamat er:

A = Framúrskarandi

B+ = Mjög góð hæfni og frammistaða

B = Góð hæfni og frammistaða

C+ = Á góðri leið

C = Sæmileg hæfni og frammistaða

D = Hæfni og frammistöðu ábótavant

### VS Skólaíþróttir fyrir 8. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### VS Skólaíþróttir fyrir 8. bekk - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol t.d. lengri hlaup á meðalákefð eða styttri á mikilli ákefð.
- Tekið þátt í hópiþróttum og einstaklingsíþróttum og kynnist grunnreglum í knattspyrnu, handknattleik, körfuknattleik, blaki, bandý, frjálsum, fimleikum og badmintoni, auk fl. í kynningarformi.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu með eigin líkamsþyngd.
- Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek, hreysti og lipurð.
- Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu og teygjur fyrir alla helstu vöðvahópa.
- Sýnt leikni í bringu, skriði, skólabaki, baki, marvaða, kafsundi og stungu, kynnist flugsundi. Geti sýnt viðstöðulaust 400 m sund og staðist tvær sprettsundstímatökur.

### VS Skólaíþróttir fyrir 8. bekk - Félagslegir þættir

- Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðs sjálfsga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Tekið virka afstöðu gegn einelti og hverskyns ofbeldi.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
- Sýnt góða ástundun, jákvæðni og þátttöku í öllu sem er tekið fyrir og tekið tillit til mismunandi sjónarmiða og getu jafnaldra sinna.

### VS Skólaíþróttir fyrir 8. bekk - Heilsa og efling þekkingar

- Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi og notið útivistar og hreyfingar utandyra.
- Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra. Fjallað um orkudrykki.
- Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum.

- Kennslufyrirkomulag

Nemendur fá 2 tíma í íþróttum og 1 tíma í sundi á viku. Í 8.bekk er kennslan byggð upp þannig að vetrinum er skipt í viku eða hálfsmánaðar tímabil en þar er farið í æfingar og undirstöðuatriði þeirrar greinar sem tekin er fyrir þá vikuna en það eru bæði hóp og einstaklingsíþróttir með hinum ýmsu áhöldum sem efla og auka tækni og þekkingu greinanna. Leikir af ýmsu tagi og styrktar og þrekæfingar er alltaf fléttað með í tímuna. Komið er inná íþróttáfræði og heilsuvernd og ábyrgð þeirra sjálfra í þeim efnum, tekin þolkönnun, liðleikamæling og púlsmælingar ræddar og prófaðar. Í sundtímunum er kennari uppá bakka með leiðbeiningar og sýnikennslu. Í 8.bekk aukast kröfurnar um sundþol og alltaf er unnið með að bæta samhæfingu sundtaka og viðhalda góðri tækni. Leikir og boðsund af ýmsu tagi er fléttað inni sundkennsluna sem á að stuðla að gleði og ánægju af hreyfingu í vatninu.

- Námsmat

Símat er í tímunum þar sem tekið er mið af hæfniviðmiðum, mætingu, jákvæðni og þátttöku.