

Íþróttaval 2022

Lýsing

Nemendur fara í helstu íþróttagreinir og kafa dýpra hvað varðar tækni og reglur. Fara í styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd og í tækjasal. Fara í liðleikaæfingar og læra teygjur. Fá að prufa að stjórna hluta af tíma.

Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

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

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 íþróttaval

- **Samantekt**
- **Hæfnieinkunn**

Vs íþróttaval - Íþróttaval 8. -10. bekkur

- Tekið þátt af virkni í ýmsum greinum og leikjum sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Geti gert teygjur og liðleikaæfingar fyrir alla helstu vöðvahópa.
- Sýnt framför og leikni í þeim íþróttagreinum sem teknar eru fyrir t.d. knattspyrnu, körfu, bandý, blaki, handknattleik og frjálsum.
- Farið eftir leikreglum og kafað dýpra í þær.
- Tekur þátt af jákvæðni og virkni í öllu sem tekið er fyrir í tímunum.
- Lært meira um tækni í mismunandi íþróttagreinum.