

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	Polkönnun (Inni) Val. Fótbolli-bandý-skotbolli-badminton.
Vika 7 5. - 9.okt.	Íþrótttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs	Skotleikur í spjald Badminton
Vika 8 12. - 16.okt. 14. og 15. okt. Fjölgreindaleikar	Lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.	Stöðvahringur með prófæfingum. Badminton
Vika 9 19.- 23.okt. Vetrarleyfi 22.-23. okt.	Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.	Prekhringur. Blak
Vika 10 26.okt – 30. nóv. 28. okt. starfsdagur	Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.	Blak
Vika 11 2. - 6. nóv.	Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtíamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.	Körfubolti Körfubolti
Vika 12 9. - 13.nóv. 11. nóv. foreldraviðtöl	Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.	Prófæfingar/próf Skotleikur í spjald
Vika 13 16.- 20.nóv. 16. nóv. Dagur íslenskrar tungu 20. okt. Dagur mannréttinda	Tekið þátt í ýmsum leikjum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.	Prófæfingar/próf Prekhringur
Vika 14 23.- 27.nóv. 27. nóv. Skreytingadagur		Val. Fótbolli-bandý-skotbolli-badminton.

		Val. Fótbolti-bandý-skotbolti-badminton.
Vika 15 30. nóv. – 4. des. 1. des. Fullveldisdagurinn		Polkönnun
Vika 16 7. - 11.des.		Höfðingjaleikur
Vika 17 14.-18. des. 18. des. Jólaböll		Tarsan.
Jólaleyfi		<u>Tarsan.</u>
Vika 18 4.-8 .jan. 4. jan. starfsdagur		Jólaleikir.
Vika 19 11.-15. jan. (15. jan. annaskil)		Jólaleikir.
Vika 20 18. - 22.jan.		Skotleikir og hlutverkaleikir.
Vika 21 25. - 29.jan.		Handknattleikur. Spilað og grunnæfingar.
Vika 22 1.-5. feb. 4. feb. Starfsdagur 7. feb.Dagur stærðfræðinnar		Hnit og leikir.
Vika 23 8.- 12. feb. 10. feb. Foreldraviðtöl		Hnit og leikir.
Vika 24 15. - 19. feb. 17. feb. Öskudagur		Þrekhringur stór og þolkönnun.
Vika 25 22. - 26. feb. 22. og 23. feb. Vetrarleyfi		Valtími.
Vika 26 1. – 5. mars		Stöðvahringur með prófaæfingu 2x.
Vika 27 8. - 12.mars 8. – 9. og 10. mars Samræmd próf 9. bekkur		Körfuknattleikur spil og leikir.
Vika 28 15. - 19. mars		Spjaldaskotleikur
Vika 29 22. - 26. mars		Boðhlaup. Spilaboðhlaup og boðhlaup auk æfinga
Páskaleyfi		Fimleikar. Grunnæfingar. Seinni valtími.
Vika 30 6. – 9. apríl 6. apr. Annar í páskum		Höfðingjaleikur. Tarzan.
Vika 31 12. - 16. apríl		
Vika 32 19. – 23. apríl 22. apr. Sumardagurinn fyrsti 23. apr. Starfsdagur		Æfingar og þrek.
		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.

Kennsluaðferðir: Innlögn frá kennara, umræður og sýnileg kennsla.