



## GARÐASKÓLI HAUST 2017

### NÁM OG KENNSLA Í SKÓLAHREYSTI 9 OG 10.BEKK

#### Inngangur:

Lýsing á námi og kennslu í Garðaskóla er sett fram af kennurum til að koma á framfæri til nemenda markmiðum með þeim verkefnum sem unnin eru í skólanum. Viðfangsefni miðast við kröfur Aðalnámskrár grunnskóla. Hér er lýst þeirri hæfni sem nemendur eiga að ná á önninni, hvaða aðferðum kennarar og nemendur beita til að ná settum markmiðum og hvernig metið er hvort þeim hafi verið náð.

**Námsmat:** leiðsagnarmat, símat, sjálfsmat.

**Tímafjöldi** 1 x 55 mín. á viku

**ATH:** fjarvist og að gleyma íþróttafötum lækkar verklega einkunn

**Hæfniviðmið í Skólahreysti :** Í vetur munum við hafa sex – sjö hæfniviðmið úr aðalnámskrá til hliðsjónar.

**Virkni og frammistaða:** Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun. Að nem. geti þekkt mismunandi tegundir leikreglna og farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik. Að nem. geti framkvæmt púlsmælingu og viti muninn á hvíldar- og hámarkspúls

**Næring og heilsa:** Nem. geti skýrt helstu áhrif góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans. Að nem. geti sótt og nýtt sér upplýsingar á netinu og unnið með öðrum.

**Styrkur og þol: verklegt.** Nem. geti rætt um eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði. Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun

**Kennari:** Ólafur Ág. Gíslason, [olafur@gardaskoli.is](mailto:olafur@gardaskoli.is)

Kennsluáætlunin er lifandi skjal og birt með fyrirvara um breytingar

Vika 34	Viðfangsefni:	Námsefni:	Hæfniviðmið:
21.08 – 25.08	Kynning á valfaginu Skólahreysti	Verkefnavinna, kennsluáætlun	Að kynna fagið fyrir nemendum
Vika 35 28.08-01.09	Verklegt: Úti skokk, sprettir	Púlsmælingar: Aðferð: 20 sek. X 3 = 60 eða 15 x 4	Að nemandi geti sjálfur framkvæmt púlsmælingu, og skilji tilgang hennar
Vika 36 04.09-08.09 06.09 Námskygningar 08.09 Dagur læsis	Niðurstöður púlsmælingar ræddar, hreytibraut	Hvíldar-, þjálfunar- og álagspúls, umræður	Að nem. vitii muninn á hvíldar- og hámarkspúlsi



## GARÐASKÓLI HAUST 2017

### NÁM OG KENNSLA Í SKÓLAHREYSTI 9 OG 10.BEKK

<b>Vika 37</b> 11.09-15.09	Verklegt: úti/innitími	Létt upphitun, stöðvabjálfun,	Að nem. þekki helstu hlutverk vöðvahópa líkamans sem notaðir eru við ákveðnar æfingar
<b>Vika 38</b> 18.09-22.09 <b>18.09</b> <b>Skipulagsdagur</b>	Verklegt: úti	Upphitun, sprettir, styrkjandi æf., tröppubrek, hreystibraut	Að nem. þekki helstu hlutverk vöðvahópa líkamans sem notaðir eru við ákveðnar æfingar
<b>Vika 39</b> 25.09-29.09 <b>26.09 Evrópski</b> <b>tunugmáladagurinn</b>	Verklegt, inni/upphitun, <b>Stöðupróf</b>	Upphitun, ýmsar styrktar og þrekæf. Eltingaleikur(tvö áfram/) <b>Sipp, upphýfingar,</b> <b>armbeygjur,</b> <b>sprettir/froskahopp</b>	Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum hreystibraut.
<b>Vika 40</b> 02.10-06.10 <b>02.-06.10</b> <b>Forvarnarvika</b> <b>Garðabæjar</b>	Verklegt: inni/ upphitun, <b>Stöðupróf</b>	Upphitun, ýmsar styrktar og þrekæf. Eltingarleikur <b>Kaðall,</b> <b>hindrunarhlaup,</b> <b>dýfur, hreystigr.</b>	Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
<b>Vika 41</b> 09.10-13.10	Verklegt: Íþróttahús: Inniíþróttafatnaður, upphitun, stöðvabjálfun og þrekhringur	Upphitun, skokk, styrkjandi æf. Ýmsar stöðvaæfingar, þrek og styrkur	Að nem. geti þekkt mismunandi styrktaræfingar og nýtt sér þær við hinar ýmsar æfingar.
<b>Vika 42</b> 16.10-20.10 <b>17.10</b> <b>Samráðsdagur</b> <b>heimilis og skóla</b>	Verklegt: Íþróttahús, tækjasalur Fyrri hópur	Farið yfir æfingar í tækjasal, sbr. lyftingar í tækjum og notkun þeirra	Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
<b>Vika 43</b> 23.10-27.10 <b>27.10</b> <b>Skipulagsdagur</b>	Verklegt:.,Íþróttahús,tækjasalur Seinni hópur	Farið yfir æfingar í tækjasal, sbr. lyftingar í tækjum og notkun þeirra	Að nem. viti um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun og ábyrgðinni sem því fylgir
<b>Vika 44</b> 30.10-03.11 <b>01.11-03.11 Gagn</b> <b>og gaman</b>	Gagn og gaman	Gagn og gaman	Gagn og gaman



## GARDASKÓLI HAUST 2017

### NÁM OG KENNSLA Í SKÓLAHREYSTI 9 OG 10.BEKK

<b>Vika 45</b> 06.11-10.11 <b>8.11 Baráttudagur gegn einelti</b>	Verklegt: skokk, upphitun, þrek, hreystibraut  <b>Stöðupróf/skráning</b>	Upphitun, ýmsar styrktar og þrekæf. Eltingaleikur(tvö áfram/) <b>Sipp, upphýfingar, armbeygjur, sprettir/froskahopp</b>	Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
<b>Vika 46</b> 13.11-17.11 <b>16.11 Dagur ísl. Tungu</b>	Verklegt: Íþróttahús, ýmsar æf. Verklegt, inni/upphitun, <b>Stöðupróf/skráning</b>	Upphitun, skokk, styrkjandi æf., þrek og þrautakóngur!  Eltingarleikur  <b>Kaðall, hindrunarhlaup, dýfur, hreystigr.</b>	Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
<b>Vika 47</b> 20.11-24.11	Verklegt: Íþróttahús: Inniíþróttafatnaður, upphitun, stöðvaþjálfun og þrekhringur	Upphitun, skokk, styrkjandi æf. Ýmsar stöðvaæfingar, þrek og styrkur	Að nem. geti þekkt mismunandi styrktaræfingar og nýtt sér þær við hinar ýmsar æfingar.
<b>Vika 48</b> 27.11-01.12 <b>29.11 Skipulagsdagur</b>	Verklegt: Íþróttahús, ýmsar æf.	Upphitun, skokk, styrkjandi æf., þrek og kaðlaklifur, þrautakóngur!	Vita um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun.
<b>Vika 49</b> 4.12-08.12	Íþróttahús/fimleikasalur	Styrktaræfingar: trampólín, stökkdýnur, jafnvægisslá, gólfæf., og kaðlar	Að nem. viti um hlutverk vöðvahópa líkamans í tengslum við þjálfun og ábyrgðinni sem því fylgir
<b>Vika 50</b> 11.12-15.12	Íþróttahús/fimleikasalur <b>Stöðupróf</b>	Upphitun, skokk, styrkjandi æf. Ýmsar stöðvaæfingar, þrek og styrkur, léttir leikir	Að nem. geti þekkt mismunandi teg. leikregna og farið eftir þeim og sýnt háttvísi
<b>Vika 51</b> 18.12-22.12 <b>20.12 Jólaskemmtun</b> <b>21.12 Jólaleyfi hefst</b>	Frjáls tími	Jólaleikir og slökun	Að nem. skilji mikilvægi góðrar samvinnu og framkomu



**GARÐASKÓLI HAUST 2017**

**NÁM OG KENNSLA Í SKÓLAHREYSTI 9 OG 10.BEKK**