

Kennsluáætlun íþróttir

6. og 7. bekkur

Haustönn 2022

Kennari: Arnór Jónsson

Markmið með íþróttatínum fyrir 6. og 7. bekk:

Í íþróttatínum er boðið upp á fjölbreytta hreyfingu og líkamsþjálfun þar sem reynir á þol, þrek og styrk. Þar er farið í mismunandi íþrótttagreinar og hópleiki sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð, mat á aðstæðum og tillitssemi.

Áhersla er lögð á markvissar og árangursríkar aðferðir þar sem nemendur fá fræðslu um mikilvægi þess að stunda reglulega líkamsrækt og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Nemendur eru fræddir um mikilvægi þess að bera á ábyrgð á eigin heilsu og áhrifa þess að geta sett sér raunhæf markmið til að bæta eigin heilsu.

Kennari aðlaga kennsluhætti að þroska og getu hvers nemenda sem og áskoranirnar þar sem það á við. Kennari aðstoðar nemendur við að ná settum markmiðum.

Sjötti og sjöundi bekkur er með two íþróttatíma í viku. Einn tíminn er úti og er gengið út frá því að nota útisvæðið og nærumhverfið til íþróttaiðkunar og útvistar. Ef veðrið fyrir úti tímann býður ekki upp á uppbyggilega útvist er hægt að

nýta sér skólastofuna fyrir spil, hreyfingu og innileiki. Hinn tíminn er inni í íþróttahúsi ÍFR. Þar er fullkomin aðstaða til íþróttaiðkunar og allur helsti útbúnaður til staðar til að stunda og æfa íþróttir

Ágúst

Þema: *Samvinnuleikir*

Farið í hópleiki þar sem bekkurinn fær tækifæri til þess að vinna saman að ólíkum verkefnum. Markmiðið er að þjappa hópnum saman og kynnast betur.

September

Þema: *Frjálsar íþróttir*

Nemendur fá að kynnast og prófa hinum ýmsu frjálsar íþróttir, t.d. spretthlaup, langhlaup, langstökk, þristökk, hástökk, kúluvarp og spjótkast.

Október

Þema: *Styrkur*

Nemendur eru kynntir fyrir einföldum styrktaræfingum sem auðvelt er að útfæra og framkvæma. Farið er í stöðvabjálfun þar sem nemendur vinna fyrst og fremst með eigin líkamsþyngd.

Nóvember

Þema: *Hópleikir*

Farið verður í ólíka hópleiki þar sem nemendur æfa samvinnu, málamiðlun og samskipti. Lögð verður sérstök áhersla á íþróttamannslega framkomu, góðan

keppnisanda og jálvætt viðhorf til liðsfélaga og andstæðinga.

Desember

Þema: *Teygjur og sveigjur*

Nemendur verða kynntir fyrir grunnatriðum í fimleikum. Samhliða því verður lögð áhersla á núvitund og æfingar tengdar henni.

Útbúnaður í eigu skólans (boltar, sippubönd, keilur, húllahringir, frisbee diskar o.fl) er nýttur þar sem við á. Auk þess er fenginn búnaður að láni frá frjálsíþróttadeild ÍR (spjót og kúlur).