

HREY1BO01 Námsáætlun haust 2021



Kennari	Garðar Marvin Hafsteinsson	Sk.st.	GMH
----------------	----------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga er farið í boltaíþróttir. Farið er yfir grunnatriði helstu boltaíþróttanna og hvernig er hægt að nýta sér boltaíþróttir fyrir líkamspjálfun. Einnig er farið í hvernig boltaleikir geta styrkt einstaklinginn sem félagsveru og hvernig styrkleikar hvers og eins nýtast til að búa til góða líðsheild. Í áfanganum er megináhersla lögð á að nemendur fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega. Farið er í gegnum æfingar sem þjálfar upp styrk og þol.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemendi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Reglum boltaíþróttanna
- Hvernig boltaíþróttir geta nýst einstaklingnum sem líkamspjálfun
- Æskilegum aðferðum til þjálfunar líkamans

Leikniviðmið

Nemandi skal öðlast leikni í:

- Stunda fjölbreyttar boltaíþróttir
- Einbeita sér af æfingum tímans
- Stunda líkams- og heilsurækt

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Stundað boltaíþróttir sér til heilsubóta
- Taka þátt í boltaíþróttum með leikfræði og reglur að leiðarljósi.
- Tileinka sér þætti boltaíþróttanna sem snúa að hópsamvinnu og nýta þá í leik og starfi.
- stunda reglulega, fjölbreytta hreyfingu eftir áhuga.
- stunda líkamsrækt í nánasta umhverfi

Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/ verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 33	Kynning - hreyfing		
Vika 34	Körfubolti		
Vika 35	Fótbolti		
Vika 36	Handbolti		
Vika 37	Bandý		
Vika 38	VAL		
Vika 39	Körfubolti		
Vika 40	Fótbolti		
Vika 41	Badminton		
Vika 42	Bandý		
Vika 43	VAL		

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.: 27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 2 af 2

HREY1BO01

Námsáætlun haust 2021



Vika 44	fótbolti		
Vika 45	Handbolti		
Vika 46	Kyló		
Vika 47	Körfubolti		
Vika 48	Fótbolti	Sjálfsmat	10%

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> X Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Vinnusemi	Nemandi taki þátt í verkefnum tímanna og sé virkur.	30%	
Þátttaka	Frammistaða, umgengni og frágangur	30%	
Samvinna/hvatning	Nemandi vinni vel með öðrum í nemendahópnum, hvetji og taki tillit til mismikillar reynslu nemenda af íþróttunum.	30%	
Sjálfsmat	Nemandi vinnur sjálfsmat í lok annar	10%	
		Samtals:	100%
Annað: Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma í verklegri kennslu.			

Dagsetning: 23.08'21


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils