



# Námsáætlun

## ÍþRÓ2ba vorönn 2021

### Kennari: Irena Ásdís Óskarsdóttir

**Markmið:** Áfanginn er að öllu leyti verklegur og markmið hans er auka áhuga og getu nemandans svo hann geti nýtt sér hreyfinguna sér til heilsubótar og ánægju. Í þessum áfanga fer kennslan fram í formi æfinga og leikja. Þátttaka nemandans á jafnframt að efla styrk, þrek- og þol með fjölbreyttum þjálfunaraðferðum. Lagt er upp með að nemandinn upplifi líkamlega og félagslega ánægju í gegnum þjálfunina.

#### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- grunntækni íþróttarinnar
- grunnæfingum til að bæta sig í íþróttinni
- mikilvægi samvinnu
- reglum í einliða-, tvíliða- og tvenndarleik
- ýmsum spilaformum sem er hægt að nýta sér til að bæta leik sinn
- líkamlegum og tæknilegum kröfum íþróttarinnar
- áhrifum badmintoniðkunar á líkama og sál
- þeim möguleikum sem bjóðast til að iðka íþróttina að loknu námi
- ýmsum aðferðum við líkamspjálfun

#### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- tileinka sér helstu grunntækni íþróttarinnar
- framkvæma ýmsar grunnæfingar til að bæta leik sinn
- spila einliða-, tvíliða- og tvenndarleik
- dæma sinn eigin leik
- taka uppbyggilegri gagnrýni
- leiðbeina samnemendum á uppbyggilegan hátt
- vinna með öðrum, paravinnu og stórum hópi
- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sér til heilsubótar og ánægju
- beita félagsfærni
- þekkja og meta eigin getu og takmarkanir

#### Hæfniviðmið

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

- átta sig á mikilvægi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega líðan
- vinna með öðrum og vera hluti af hópi
- nýta sér íþróttina sér til heilsubótar og ánægju
- efla sig í íþróttinni
- bæta heilsufar sitt
- iðka íþróttina að loknu námi
- bæta sjálfstraust sitt
- fá andlega og líkamlega útrás



## Kennslugögn: Íþróttafantaður og skór.

Vika	Yfirferð	
01. 24.-26. feb.	Kennsluáætlun - leikreglur	
02. 1.-5. mars	Kynning á badminton - grip	
03. 08-12. mars	Högg-grip-Leikreglur	Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Högg – tækni	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Æfingar og spil	Miðannarmat
29. mars-6. apríl	Æfingar og spil	Páskafri
06. 07.-09. apríl	Æfingar, spil og leikfræði	
07. 12.-16. apríl	Tvíliðaleiksmót	
08. 19.-23. apríl	Æfingar og spil	Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl	Æfingar og spil	
10. 03-07. maí	Æfingar og spil	
11. 10.-14. maí	Æfingar og spil	Uppstigningardagur 13. maí
12. 17.-18. maí	Æfingar og spil	
	Æfingar og spil	
	Æfingar og spil	

Próf eru 19. og 20 maí. Sjúkrapróf 21. maí.

### Námsmat:

Mæting og ástundun gildir 100%

**Til að standast áfanga verður nemandi að fá 5 í mætingu.**

**Staðfest veikindi** á nemandinn kost á að vinna upp og verður það að gerast innan þriggja vikna. Ekkert próf er tekið, en mæting og ástundun er metin. Mætingar eru metnar samkvæmt neðangreindri töflu, en ástundun felst í virkni nemenda og framkomu.

Engin fjarvist = 10 í einkunn...

1 fjarvist = 9

2 fjarvistir = 8

3 fjarvistir = 7

4 fjarvistir = 6

5-6 fjarvistir = 5

2x seint jafngildir 1 fjarvist. Dæmi: 1x fjarvist + 2x seint = 9 í einkunn.

**\*Fjarvist = Tíminn/dagurinn sem viðkomandi er fjarverandi, 80 mín eða 2x40mín.**

**Ekki er hægt að vinna upp skróp.**

**Það er ekkert til sem heitir að horfa á íþróttatíma.** Geti nemandi ekki tekið þátt í því sem fyrir liggur fær hann verkefni við hæfi í samráði við kennara.

**Fatnaður og útbúnaður:** Snyrtilegur íþróttafatnaður til inniþróttar, íþróttaskór og útihlaupa/göngu.



**Skipulag tímana:** Upphitun er í upphafi hvers tíma og síðan tekur aðahluti við sem getur verið í formi lyftinga, útihlaups eða göngu. Þeir nemendur sem koma of seint skulu gera grein fyrir sér hjá viðkomandi kennara í **lok** tímans. **Geri þeir það ekki er hætt á að fjarvist standi.**

**Vottorðshafar:** Eigi nemandi í veikindum eða meiðslum lengur en tvær viku þarf að skila inn læknisvottorði og þarf nemandi að mæta í viðtalstíma hjá íþróttakennara til að ganga frá sínum málum.

**Háttvísi:** Vinsamlegast komið ekki inn í sal fyrir en kennari kallar á ykkur. Nemendur skulu vera tilbúnir þegar tími á að byrja. Bannað er að fara á útiskóm inn í búningssklefana. Munið að geyma verðmæti í afgangi.

Munið að fylgjast með upplýsingum um áfangann í Námsnetinu.

**Smiðja:** Engin