

Grunnfærni í lyftingarsal (val) haust 2021

8-10. bekkur

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
1.vika 23. ágúst- 27. ágúst				Skólasetning 24. ágúst
2.vika 30.ágúst – 3. sept	Grunnfærni skoðuð	Farið í gegnum léttar æfingar og kannað hvað þau kunna og hvað þarf að einblína mest á.		
3.vika 6. sept - 10. sept	Handlóð	Farið yfir tækni með handlóð í ýmsum æfingum. Fá leiðbeiningar um hvernig eigi að beita sér.		
4.vika 13. sept– 17. sept	Ketilbjöllur	Farið yfir tækni með ketilbjöllur í ýmsum æfingum. Fá leiðbeiningar um hvernig eigi að beita sér.		
5.vika 20. sept– 24. Sept	Lóð og bjöllur	Stöðvar með ýmsum æfingum, farið í stöður og lært mun á magni á æfingum		Starfsdagur 24. september
6.vika 27. sept- 1.okt	Boltar Æfingateygjur	Farið í gegnum æfingar og stöður með mismunandi boltum og teygjum.		

7.vika 4. okt – 8. okt	Æfingaprógröm	Farið í gegnum mun á æfingaprógrömmum og mismunandi áherslu í æfingum. Farið inni tækjasal í skoðun.		
8.vika 11. okt – 15. okt	Fara eftir prógrammi	Taka æfingu inni lyftingarsal, læra á tæki og tól. Allur líkaminn. Fylgja plani saman.		Uppbyggingadagar 13.-15. Október
9.vika 18. okt - 22. Okt	Fara eftir prógrammi	Fara eftir 3 daga plani Brjóstvöðvi, axlir og þríhöfði Læri (framan og aftan) og kálfar Bak, magi og tvíhöfði		Vetrarfri 18.-19. október
10. vika 25. okt - 29. okt.	Fara eftir prógrammi	Fara eftir 3 daga plani Brjóstvöðvi, axlir og þríhöfði Læri (framan og aftan) og kálfar Bak, magi og tvíhöfði		
11. vika 1. nóv – 5. nóv.	Fara eftir prógrammi	Fara eftir 3 daga plani Brjóstvöðvi, axlir og þríhöfði Læri (framan og aftan) og kálfar Bak, magi og tvíhöfði		Samskiptadagur 2. Nóvember
12. vika 8. nóv – 12. nóv	Síðasti tíminn Sameiginleg æfing	Fá upplýsingar til sín Fá prógram án tækja		

Námsmat:

Námsmat: Meginuppistaða námsmats er byggð á símati þar sem verkefnaskil eru veigamikill þáttur í einkunnum nemenda.

Námsmat: