

# Námsvísir í borðtennis á elsta stigi Hvolsskóla 2008- 2009



**Kennarar:** Helgi Jens Hlíðdal  
Lárus Viðar Stefánsson  
Ólafur Elí Magnússon

Borðtennis er sérhæfð íþrótt þar sem unnið er mjög léttu kúlu sem slegin er á víxl yfir 20 cm hátt net. Íþróttin þarf aðlögun, en hentar báðum kynjum. Við iðkun þarf a.m.k. tvo einstaklinga til að spila leikinn.

## **Markmið:**

Nemendur kynnist borðtennis og geti fylgt reglum íþróttarinnar.

Auka samhæfingu og samvinnu nemenda í borðtennis.

Kynna nemendum íþrótt sem þeir geta nýtt sér síðar meir í tólmundastarfi.

Að nemendur náí leikni í helstu hreyfingum með borðtennispaða og einföldum leikatriðum.

## **Kennsluaðferðir og leiðir að markmiði**

Áhersla verður lögð á að nemendur vinni með rétt grip á spaðanum. Unnið verður með sendinga og móttökutækni. Nemendur þjálfist í einstaklings og/eða hópavinnu.

## **Námsgögn**

Borðtennispaði, borðtenniskúla, borðtennisborð.

## **Námsmat**

Frammistöðumat (ástundun, virkni, hegðun)

Verklegt próf

Jafningjamat.

Sjálfsmat.

Símat.

