



Námsgrein: Íþróttir

Kennsluaðferðir og skipulag:

Íþróttakennsla fer fram í 1 kennslustund á viku. Kennsla fer fram í formi leikja.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
<p>Nemendur geti:</p> <p>Gert æfingar sem reyna á þol.</p> <p>Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.</p> <p>Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.</p> <p>Tekið þátt í stöðluðum prófum.</p>	<p>Áhersla lögð á grunnfærni í hreyfingum með leikjum, stöðvum og þrautabrautum. Einnig byrjað kynna fyrir nemendum helstu íþróttagreinar eins og knattspyrnu, frjálsar, handbolta, körfubolta, blak og badminton á stöðvum og í gegnum leiki að mestu leiti.</p>		<p>Símat og virkni í tímum.</p>	<p>Allur veturinn</p>

<p>Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p> <p>Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</p> <p>Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</p> <p>Þekkt heiti helstu líkamshluta.</p> <p>Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.</p>	<p>Byrjað að kynna fyrir þeim styrktar og þrekæfingar gegnum leiki ásamt bíp testi (multistage fitness test). Nemendur taka þátt í hreyfingu UNICEF</p>			
---	---	--	--	--