



Námsgrein: Íþróttir

Kennsluaðferðir og skipulag:

Íþróttakennsla fer fram í einni kennslustund á viku. Kennsla fer fram í formi leikja og stöðva.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsmat	Tímabil
<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>Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p>	<p>Áhersla lögð á grunnfærni í hreyfingum með leikjum, stöðvum og þrautabrautum.</p> <p>Einnig byrjað kynna fyrir nemendum helstu íþróttagreinar eins og knattspyrnu, frjálssar, handbolta, körfubolta, blak og badminton á stöðvum og í gegnum leiki að mestu leiti.</p> <p>Byrjað að kynna fyrir þeim styrktar og þrekæfingar gegnum leiki ásamt</p>	<p>Símat og virkni í tímum.</p>	<p>Allur veturinn.</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>Þekkt heiti helstu líkamshluta og hreyfinga.</p> <p>Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</p> <p>Notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</p>	<p>bíþ testi (multistage fitness test). Nemendur taka þátt í hreyfingu UNICEF.</p>		
---	--	--	--