



Námsgrein: Íþróttir

Kennsluáætlun og skipulag:

Íþróttakennsla er 80 mínútur á viku. Nemendur fá kennslu í helstu íþróttagreinum eins og knattspyrnu, frjálsum, handbolta, körfubolta, blaki og badminton.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.	Leitast við að kynna fyrir nemendum helstu íþróttagreinum eins og knattspyrnu, frjálsum, handbolta, körfubolta, blak og badminton. Farið er bæði í grunnæfingar sem og spil.		Símat og virkni í kennslustundum.	
Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.	Einnig er aðeins farið með þeim í þrekæfingar sem og hina ýmsu leiki.			

Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.	Útihlaup og/eða útitímar ef veður og aðstæður leifa.			
Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman.	Allir taka bíp test (multistage fitness test) að hausti og vori.			
Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.	Útihlaup eru á haustin fram að Péturshlaupi sem er 3,2 km hringur í bænum, hlaupið um miðjan október.			
Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.				
Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.				
Notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.				
Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.				
Þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.				

Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.				
Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.				