



Námsgrein: Íþróttir

---

*Kennsluaðferðir og skipulag:*

Íþróttakennsla fer fram í þremur kennslustundum á viku. Kennsla fer fram í formi leikja og stöðva. Nemendur kynnst undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina.

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 hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p> <p>Unnið með þær tilfinningar fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</p>	<p>Áhersla lögð á grunnfærni í hreyfingum með leikjum, stöðvum.</p> <p>Áframhaldandi kynning helstu íþróttagreinar eins og knattspyrnu, frjálsum, handbolta, körfubolta, blak og badminton.</p> <p>Byrjað að kynna fyrir þeim styrktar og þrekæfingar gegnum leiki og byrjað að kynna bíp test (multistage fitness test) fyrir nemendum.</p> <p>Nemendur taka þátt í hreyfingu UNICEF.</p>	<p>Símat og virkni í tímum.</p>	

<p>Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</p> <p>Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir.</p> <p>Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</p> <p>Þekkt heiti helstu líkamshluta og hreyfinga.</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>			
---	--	--	--