



Námsgrein: Íþróttir

Kennsluáætlun og skipulag:

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

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat	Tímabil
<p>Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.</p> <p>Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.</p> <p>Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</p> <p>Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreyfingu, lipurð og samhenging.</p>	<p>Áhersla á grunnfærni, fimi og þol að miklu leyti með leikjum.</p> <p>Leitast við að kynna fyrir nemendum helstu íþróttagreinar eins og knattspyrnu, frjálsar, handbolta, körfubolta, blak og badminton.</p> <p>Farið verður bæði í grunnæfingar sem og spil.</p> <p>Kennsla á styrktar- og þolæfingum. Allir taka bíp test (multistage fitness test) að hausti og vori.</p>		<p>Símat og virkni í tímum.</p>	

<p>Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p> <p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <p>Farið eftir leikreglum, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</p> <p>Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir.</p> <p>Notað hugtök sem tengjast íþróttum.</p> <p>Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.</p>	<p>Útihlaup eru á haustin fram að Péturshlaupi sem er 2,8 km hringur í bænum, hlaupið um miðjan október.</p>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--