



Námsgrein: Íþróttir

Kennsluaðferðir og skipulag:

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

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsmat	Tímabil
Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.	Áhersla á grunnfærni, fimi og þol að miklu leiti með leikjum. Leitast við að kynna fyrir nemendum helstu íþróttagreinar eins og knattspyrnu, frjálssar, handbolta, körfubolta, blak og badminton. Farið verður bæði í grunnæfingar sem og spil.		

<p>Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p> <p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.</p> <p>Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</p> <p>Skilið og farið eftir leikreglum, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</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>Kennsla á styrktar- og þolæfingum. Allir taka bíp test (multistage fitness test) að hausti og vori.</p> <p>Útihlaup eru á haustin fram að Péturshlaupi sem er 2,8 km hringur í bænum, hlaupið um miðjan október.</p>		
---	---	--	--