



**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 loftháð og loftfirrt 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.	Einnig er aðeins farið með þeim í þrekæfingar sem og hina ýmsu leiki.		
Nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreyfingu, lipurð og samþæfingu.	Útihlaup og/eða útitímar ef veður og aðstæður leifa.		
Gert styrktar- og liðleikaæfingar.	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 og samvinnu 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 umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.			