nÁMSGREIN: Íþróttir

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 10.bekkur

# Kennarar: Aron Berg Pálsson, Róbert Árni Guðmundsson, Vala Úlfljótsdóttir.

# Kennsluhættir:

Kennt eru 3 íþróttatímar í viku. Kennt er í lotum eftir kennsluyfirliti íþróttakennara til þess að nemendur kynnist mismunandi íþróttagreinum. Lagt er upp með heilsueflingu og félagslegri færni í hóp.

# Námsþættir:

Gert grunnhreyfingar eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, kollhnís, jafnvægi og klifra án erfiðleika.

Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta

Geti farið eftir fyrirmælum og reglum kennara í leikjum.

# Námsmat:

Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum.

# Námsgögn:

 Öll þau áhöld sem til eru í íþróttasal.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Námsþættir** | **Leiðir**  | **Hæfniviðmið** | **Námsmat** |
| 23.08.-05.06. | Íþróttir | Leikir, íþróttagreinar, þrautabrautir, stöðvaþjálfun, líkamleg próf, vinna saman í hóp. | Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum og er virk/ur í íþróttatímum.Sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum.Tileinkað sér réttar aðferðir við vöðvateygjur.Tekið þátt í boltaæfingum og leikjum sem efla leikni og útsjónarsemi.Gert æfingar sem reyna á þol og tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna.Geti reynt á sig líkamlega.  | Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum. |
|  |  |  | Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta.Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.Notað hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.  |  |
|  |  |  | Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi.Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt. |  |