nÁMSGREIN: Íþróttir

KENNSLUyfirlit: veturinn 2024-2025

# Bekkur: 5.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.Sýnt fram á góðan hreyfifasa og hreyfinám.Sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum.Geti reynt á sig líkamlega. Tekið þátt í ýmsum leikjum og æfingum sem efla líkamsþol, hraða, viðbragð og kraft. Tileinkað sér réttar aðferðir við vöðvateygjur. | Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum. |
|  |  |  | Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.Viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda og borið virðingu fyrir þörfum annarra og mismunandi leikni félaga sinna.Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskiptaSkilji mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- leikjum.  |  |
|  |  |  | Haft jákvætt viðhorf og nýti sér möguleika á fjölbreyttri hreyfingu bæði utan sem innandyra.Notað hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu. Nemendur skilji mikilvægi heilsu og og heilbrigðs lífstíls.Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt.Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi. |  |