

# NÁMSGREIN: ÍÞRÓTTIR

## KENNSLUYFIRLIT – 1. BEKKUR

### **Kenntluhættir:**

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:**

Tekið þátt í leikjum og leikrænum æfingum. Gert grunnhreyfingar eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, kollhnís og klifra án erfiðleika. Framkvæmt æfingar með ýmsum áhöldum. Geta tekið þátt í líkamlegum prófum.

### **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.-<br>05.06. | Íþróttir   | Leikir, þrautabrautir, stöðvaþjálfun, líkamleg próf, vinna saman í hóp. | <p>Tekið þátt í leikjum og leikrænum æfingum Gert grunnhreyfingar eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, kollhnís og klifra án erfiðleika.</p> <p>Framkvæmt æfingar með ýmsum áhöldum. Geta tekið þátt í líkamlegum prófum.</p>                                            | Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum. Leiðsagnarnám. |
|                   |            |                                                                         | <p>Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast reglna, samvinnu og samskipta.</p> <p>Farið eftir reglum í leik og farið eftir fyrirmælum kennara.</p> <p>Haft skilning á mikilvægi þess að hafa leikreglur.</p> <p>Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt.</p> |                                                                                                           |
|                   |            |                                                                         | Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi.                                                                                                                                           |                                                                                                           |