NÁMSGREIN: ÍÞRÓTTIR
KENNSLUYFIRLIT: VETURINN 2026-2027

Bekkur: 3.bekkur

Kennarar: Aron Berg Pálsson, Heiðdís Ósk Leifsdóttir, 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:

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
25.08.-08.06.	Íþróttir	Leikir, þrautabrautir, stöðvaþjálfun, líkamleg próf, vinna saman í hóp.	Gert grunnhreyfingar eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, kollhnís, jafnvægi og klifra án erfiðleika. Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum. Tekið þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamsþol, styrk, hraða og viðbragð. Tekið þátt í ýmsum leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og spennu. Geta framkvæmt slökunaræfingar.	Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum. Leiðsagnarnám.
			Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta Geti farið eftir fyrirmælum og reglum kennara í leikjum. Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem krefjast félagslegrar færni. 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.	