# NÁMSGREIN: ÍÞRÓTTIR
# KENNSLUYFIRLIT – 4.BEKKUR

## 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, þrautabrautir, stöðvaþjálfun, líkamleg próf, vinna saman í hóp. | Gert grunnhreyfingar eins og að hlaupa, ganga, hoppa, stökkva, kollhnís, jafnvægi og klifra án erfiðleika.<br><br>Að taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum.<br><br>Tekið þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamsþol, styrk, hraða og viðbragð.<br><br>Að sýna leikni í mismunandi íþróttagreinum.<br><br>Geta framkvæmt slökunaræfingar. | Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum. |
| | | | Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta.<br><br>Geti farið eftir fyrirmælum og reglum kennara í leikjum.<br><br>Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum og æfingum sem krefjast félagslegrar færni. | |
| | | | Notað hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.<br><br>Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi.<br><br>Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt. | |