# NÁMSGREIN: ÍÞRÓTTIR
# KENNSLUYFIRLIT – 5.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, íþróttagreinar, þrautabrautir, stöðvaþjálfun, líkamleg próf, vinna saman í hóp. | Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum.<br><br>Sýnt fram á góðan hreyfifasa og hreyfinám.<br><br>Sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum.<br><br>Geti reynt á sig líkamlega.<br><br>Tekið þátt í ýmsum leikjum og æfingum sem efla líkamsþol, hraða, viðbragð og kraft.<br><br>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.<br><br>Viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda og borið virðingu fyrir þörfum annarra og mismunandi leikni félaga sinna.<br><br>Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta<br>Skilji 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.<br><br>Notað hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.<br><br>Nemendur skilji mikilvægi heilsu og og heilbrigðs lífstíls.<br><br>Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt.<br><br>Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi. | |