NÁMSGREIN: ÍÞRÓTTIR
KENNSLUYFIRLIT – 7.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 og er virk/ur í íþróttatímum. Sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum. Tileinkað sér réttar aðferðir við vöðvateygjur. Tekið þátt í boltaæfingum og leikjum sem efla leikni og útsjónarsemi. Gert æfingar sem reyna á þol og tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna. Sett sér markmið í æfingum og heilsurækt. Geti reynt á sig líkamlega. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.	Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum.
			Skilji mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- leikjum. Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta.	
			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.	