

# NÁMSGREIN: ÍPRÓTTIR

## KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

**Bekkur: 5.bekkur**

**Kennarar: Marjia Dragic Skúladóttir, Róbert Árni Guðmundsson, Vala Úlfjótisdóttir.**

**Kennsluhættir:**

Kennt eru 3 ípróttatímar í viku. Kennt er í lotum eftir kennslufirliti ípróttakennara til þess að nemendur kynnist mismunandi ípróttagreinum. Lagt er upp með heilsuefningu 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 ípróttum.

**Námsgögn:**

Öll þau áhöld sem til eru í ípróttasal.

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
22.08.- 05.06.	Íþróttir	Leikir, íþróttagreinar, þrautabrautir, stöðvabjálfun, líkamleg próf, vinna saman í hóp.	<p>Sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum.</p> <p>Sýnt fram á góðan hreyfifasa og hreyfinám.</p> <p>Sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum.</p> <p>Geti reynt á sig líkamlega.</p> <p>Tekið þátt í ýmsum leikjum og æfingum sem efla líkamsþol, hraða, viðbragð og kraft.</p> <p>Tileinkað sér réttar aðferðir við vöðvateygjur.</p>	Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirætlunum, nota hugtök sem tengjast íþróttum.
			<p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.</p> <p>Viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda og borið virðingu fyrir þörfum annarra og mismunandi leikni félaga sinna.</p> <p>Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta</p> <p>Skilji mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- leikjum.</p>	
			<p>Haft jákvætt viðhorf og nýti sér möguleika á fjölbreyttri hreyfingu bæði utan sem innandyrá.</p> <p>Notað hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Nemendur skilji mikilvægi heilsu og og heilbrigðs lífstíls.</p>	

			<p>Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt.</p> <p>Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi.</p>	
--	--	--	---	--