

# NÁMSGREIN: ÍÞRÓTTIR

## KENNSLUFIRLIT: VETURINN 2022-2023

**Bekkur: 7.bekkur**

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

**Kennsluhættir:**

Kennt eru 3 íþróttatímar í viku. Kennt er í lotum eftir kennslufirliti íþróttakennara til þess að nemendur kynnist mismunandi íþróttagreinum. 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 íþróttum.

**Námsgögn:**

Öll þau áhöld sem til eru í íþróttasal.

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 og er virk/ur í íþróttatímum.</p> <p>Sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum.</p> <p>Tileinkað sér réttar aðferðir við vöðvateygjur.</p> <p>Tekið þátt í boltaæfingum og leikjum sem efla leikni og útsjónarsemi.</p> <p>Gert æfingar sem reyna á þol og tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna.</p> <p>Sett sér markmið í æfingum og heilsurækt.</p> <p>Geti reynt á sig líkamlega.</p> <p>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.</p>	Líkamleg færni, félagsleg færni, fara eftir fyrirmælum, nota hugtök sem tengjast íþróttum.
			<p>Skilji mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- leikjum.</p> <p>Tekið þátt í fjölbreyttum leikjum sem krefjast mismunandi reglna, samvinnu og samskipta.</p>	
			<p>Notað hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.</p> <p>Nemendur umgangist aðstöðu og umhverfi íþróttahús á öruggan og ábyrgan hátt, fylgi fyrirmælum nemenda og starfsfólks í íþróttahúsi.</p>	

Nemandi temji sér stundvísi og mæti með íþróttaföt.