

Kennsluáætlun í íþróttum 5.- 7. bekkur

Kennari: Guðrún Lilja Curtis.

Meginmarkmið skólaíþrótta er að örva þroska nemenda, efla afkasta getu, hreyfifærni og almennt um líkamsfærni.

Íþróttakennsla er 3 klukkustundir á viku.

Markmið í íþróttum:

Að nemandi:

- Getur gert æfingar með loftháð þol (t.d liðleiki, styrkur, hlaup)
- Getur gert æfingar með loftfirrtu þoli og snerpu.(t.d. sprettir)
- Hefur gott vald á boltaæfingum (t.d grip, köstum, drippla, viðbrögðum)
- Getur gert samhæfingar (t.d sippa, hoppa, valhopp)
- Getur verið með í hópíþrótt. (t.d fótbolta, blak, körfubolta)
- Getur tekið við tilfinningum sínum, hvort sem er tapað eða unnið.

Kennsluáferðir:

- Innlögn
- Paravinna
- Einstaklingsvinna
- Hópeflisleikir
- Útikennsla
- Stöðvavinna

Námsmat:

- Stöðluð próf (t.d. píptest, mat á liðleika o.fl)
- Stundvísi
- Áhugi í tímum
- Hegðun og atferli í tímum.
- Fyrirmæli og reglur
- Virkni

Kennslugögn:

- Áhöld í íþróttahúsinu.
- Íþróttafatnaður og skór.

