

Kennsluáætlun veturinn 2025-2026

5.-7. bekkur

Kennari Guðrún Lilja Curtis.

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

Íþróttakennsla er 3 klukkustundir á viku.

Markmið í íþróttum.

Að nemandi:

- Geti 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.
- Getur verið með í hópíþrótt.
- Getur tekið þátt í einstaklingsíþrótt.
- Þekkt mismunandi leikreglur.
- Getur gert einfaldar rytmískar æfingar og fylgt takti.
- Getur tekið við tilfinningum sínum, hvort sem er tapað eða unnið.
- Getur skilið milli jákvæðra og neikvæðra samskipta bæði hjá samnemendum og kennurum.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Útikennsla
- Paravinna/hópvinna
- Einstaklingsvinna
- Hópeflisleikir.
- Stöðvavinna/styrktaræfingar

Námsmat

- Stöðluð próf (td. Píptest, mat á liðleika, o.fl.)
- Virkni.
- Háttvísi
- Stundvísi
- Áhugi í tímum.
- Fylgja fyrirmælum
- Hegðun.

Kennslugögn:

- Áhöld og tæki í íþróttahúsi.
- Íþróttafatnaður og skór.