

Kennsluáætlun 2025-2026.

8.-10.bekkur

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

Kennari: Guðrún Lilja Curtis.

Íþróttakennsla er 3 klukkustundir í viku.

Markmið í íþróttum:

Að nemandi getur:

- Gert æfingar með loftháðu þoli (hlaup, styrkur, liðleikur)
- Gert æfingar með loftfirrtu þoli og snerpu (sprettir).
- Gert flóknar samhæfingar.
- Gert flóknar hreyfingar þannig þær renni saman.
- Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar.
- Gert rytmískar æfingar og fylgt takti.
- Tekið þátt í hópíþróttum.
- Tekið þátt í einstaklingíþrótt.
- Getur tekið við tilfinningum hvort sem tapað eða unnið.
- Þekkt mismunandi tegundir leikreglna.
- Getur skilið milli jákvæðna og neikvæðna samskipta á milli samnemendum og kennurum.
- Nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Útikennsla
- Stöðvabjálfun
- Paravinna/hópavinna.
- Einstaklingsvinna
- Hópeflisvinna

Námsmat:

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

Námsgögn:

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