**Íþróttir**

3 kennslustundir í viku 3x40 mín

Kennarar William Geir og Amelía Rún

Vinnulag:

Í kennslustundum er lögð áhersla á að nemendur vinna saman í hópum og einnig sem einstaklingar.

Námsmat:

Hæfniviðmið aðalnámskrár eru höfð til grundvallar í námsmati. Auk þess er metið hvort nemendur sinna vinnu sinni. Námsmat fer fram með símati,

Gefin er einkunn í bókstöfunum A, B+, B, C+, C eða D við lok annar skv. hæfniviðmiðum aðalnámskrár.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tímabil** | **Hæfniviðmið** | **Kennsluhættir/leiðir** |
| Ágúst | Nemandi á að geta: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols. | Leikir/fótbolti/sparkó2Lystigarður/fjöruferðpókó |
|  September  | Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. | Bandý/Kýló/ParkourBlak |
| Október | Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi. | KnattspyrnaHringþjálfunLeikirFrjálsar íþróttir | **Námsefni** | **Hæfniviðmið** | **Kennsluhættir/leiðir** |
| Nóvember | Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun. | HandboltiFimleikarBadmintonKörfubolti |
| Desember | Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. | TarzanFrjálstHöfingjaleikurÍþróttir fatlaðraJólastuð |
| Janúar | Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. | Bandý/Kýló/ParkourBlak |
| Febrúar | Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. | KnattspyrnaHringþjálfunLeikirFrjálsar íþróttir |
| Mars | Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. | HandboltiFimleikarBadmintonKörfubolti |
| Apríl | Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. | FrjálstHöfingjaleikurÍþróttir fatlaðra |
| Maí | Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. | Leikir/fótbolti/sparkó/folf/strandblakKörfubolti/lystigarður/fjöruferðpókó |