**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/sparkó2  Lystigarður/fjöruferð  pókó |
| 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/  Parkour  Blak |
| 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. | Knattspyrna  Hringþjálfun  Leikir  Frjálsar 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. | Handbolti  Fimleikar  Badminton  Körfubolti |
| 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. | Tarzan  Frjálst  Höfingjaleikur  Íþróttir fatlaðra  Jólastuð |
| Janúar | Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. | Bandý/Kýló/  Parkour  Blak |
| Febrúar | Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.  Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. | Knattspyrna  Hringþjálfun  Leikir  Frjálsar íþróttir |
| Mars | Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.  Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. | Handbolti  Fimleikar  Badminton  Körfubolti |
| 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. | Frjálst  Höfingjaleikur  Íþróttir 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/strandblak  Körfubolti/lystigarður/fjöruferð  pókó |