

Kennsluáætlun

2020 - 2021

Bekkur: 5.bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Fjöldi kennslustunda: 1,5 kennslustund á viku

Kennari/kennarar: Guðrún Sigríður Pálsdóttir

Áfangalýsing

Kennsluaðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlístar kennsla, verklegar æfingar, stöðvaþjálfun, leikir og fleira.

Námsmat: Hlaupapróf, mælingar, virkni, símat.

Ábending um íþróttaklæðnað: Íþróttabuxur, bolir, létt peysa, íþróttaskór í útikennslu. Stuttbuxur, leggings, bolir, íþróttaskór.

Mæting: Ef nemendur mæta ekki með íþróttaföt fá þau ekki að vera með og fara í göngutúr í 20 mín. Fá fjarvist ef þetta gerist ítrekað.

Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.

Dagsetning	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Ágúst-Sept	Útikennsla – Lengri hlaup – fótbolti –körfubolti – kýló – brennó – pógó – hlaupaleikir ofl.	Nemendur fái góða hreyfingu úti. Taki þátt í hópleikjum og auki þol.	Tímataka í langhlaupi.

Október	Sipp – Stórfiskaleikur – Leikir með litla bolta – Blak	Nemendur tileinki sér tækni við sipp og blak	
Nóvember	Badminton – Körfubolti – Kýló – Hlaupapróf	Nemendur taki þátt í samvinnuleikjum. Reglur í bandý og fótbolta.	6mín hlaup - tímataka Þrekmælingar, armbeygjur og sipp
Desember	Bandý – Fótbolta – Tarzanleikur	Nemendur taki þátt í samvinnuleikjum og læri reglur í handbolta.	
Janúar	Sipp – Handbolta – Samvinnuleikir - Fimleikar	Nemendur tileinki sér rétta líkamsbeitingu í þrek- og þolþjálfun	
Febrúar	Stöðvafþjálfun – Kaðlar – leikir með litla bolta		
Mars	Frjálsar íþróttir – langstökk – hástökk og kastgreinar	Nemendur tileinki sér rétta tækni í langstökki, hástökki og kastgreinum í frjálsum íþróttum.	Mælingar, langstökk án atrennu
Apríl	Fótbolta og leikir með litla bolta		
Maí-Júní	Útikennsla – Lengri hlaup – fótbolta – körfubolti – Brennó – þrekpróf		