

## Kennsluáætlun

2023-2024

**Bekkur:** 1.bekkur

**Námsgrein:** Íþróttir

**Fjöldi kennslustunda:** 1

**Kennari/kennarar:** Guðrún Sigríður Pálsdóttir

Áfangalýsing
<b>Kennsluaðferðir:</b> Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlístar kennsla, verklegar æfingar, stöðvaþjálfun, leikir og fleira.
<b>Námsmat:</b> Hlaup, mælingar, virkni, símat.
<b>Ábending um íþróttaklæðnað:</b> Íþróttabuxur, bolir, létt peysa, íþróttaskór í útikennslu. Stuttbuxur, leggings, bolir, íþróttaskór.
Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.

Dagsetning	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
ágúst-sept	Útikennsla – Útihlaup – fótbolti – körfubolti – kýló – brennó – pógó – hlaupaleikir ofl.	Nemendur fá góða hreyfingu úti. Taki þátt í hópleikjum og auki þol.	Símat og virkni

<b>október</b>	Sipp – Stórfiskaleikur – Leikir með litla bolta	Nemendur tileinki sér rétta tækni við að sippa.	
<b>nóvember</b>	Badminton – Körfubolti – Kýló – Hlaupapróf	Nemendur taki þátt í samvinnuleikjum. Kynning á badminton, bandý, boltaíþróttum. Kynnist líkamsæfingum með eigin þyngd. Klifra í köðlum og sveifla sér yfir hindranir.	Símat og virkni
<b>desember</b>	Bandý – Fótbolli - Tarzanleikur		
<b>janúar</b>	Sipp – Handbolli – Samvinnuleikir		
<b>febrúar</b>	Stöðvabjálfun – Kaðlar – leikir með litla bolta		
<b>mars</b>	Frjálsar íþróttir – langstökk – hástökk og kastgreinar og leikir með litla bolta	Nemendur kynnast frjálsum íþróttum, t.d. langstökki, hástökki og spretthlaupi	Símat og virkni
<b>apríl</b>	Þrek – Langstökk – fótbolli		
<b>maí-júní</b>	Útikennsla – Lengri hlaup – fótbolli – körfubolti – Brennó – Ratleikur.		