

Kennsluáætlun

2023-2024

Bekkur: 2.bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Fjöldi kennslustunda: 1

Kennari/kennarar: Guðrún Sigríður Pálsdóttir

Áfangalýsing
Kennsluaðferðir: Einstaklingsmiðað nám, samvirkt nám, útlistunar kennsla, verklegar æfingar, stöðvaþjálfun, leikir og fleira.
Námsmat: mælingar, virkni, símat.
Ábending um íþróttaklæðnað: 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

Október	Sipp – Stórfiskaleikur – Leikir með litla bolta	Nemendur tileinki sér rétta tækni við að sippa.	
nóvember	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
desember	Bandý – Fótbolli - Tarzanleikur		
Janúar	Sipp – Handbolli – Samvinnuleikir		
Febrúar	Stöðvabjálfun – Kaðlar – leikir með litla bolta		
Mars	Frjálsar íþróttir – langstökk – hástökk og kastgreinar og leikir með litla bolta	Nemendur kynnast frjálsum íþróttum, t.d. langstökki, hástökki og spretthlaupi	Símat og virkni
Apríl	Þrek – Langstökk – fótbolli		
maí-júní	Útikennsla – Lengri hlaup – fótbolli – körfubolti – Brennó – Ratleikur.		