

Kennsluáætlun

2023-2024

Bekkur: 3.bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Fjöldi kennslustunda: 1

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 hlaupi, 1km

október	Sipp – Stórfiskaleikur – Leikir með litla bolta - Krakkablak	Nemendur tileinki sér rétta tækni við sipp og kynnist krakkablaki.	
nóvember	Badminton – Körfubolti – Kýló - Hlaupapróf	Nemendur taki þátt í samvinnuleikjum. Reglur í bandý og fótbolta. Nemendur taki þátt í samvinnuleikjum og læri reglur í handbolta.	6mín hlaup - tímataka
desember	Bandý – Fótbolti - Tarzanleikur		
janúar	Sipp – Handbolti - Samvinnuleikir		
febrúar	Stöðvafjálfun – Kaðlar – leikir með litla bolta	Kynnast líkamsæfingum með eigin þyngd. Þolþjálfun - áreynsluhlaup	
mars	Frjálsar íþróttir – langstökk – hástökk og kastgreinar og leikir með litla bolta	Nemendur kynnast frjálsum íþróttum, t.d. langstökki, hástökki og kastgreinum í frjálsum íþróttum.	Mælingar
apríl	Þrekpróf – Langstökkspróf - fótbolti		
maí-júní	Útikennsla – Lengri hlaup – fótbolti – körfubolti – Brennó – Ratleikur.		