

Kennsluáætlun

2018-2019

Bekkur: 4.bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Fjöldi kennslustunda: 1x40 mín

Kennari/kennarar: Davíð Örvar Ólafsson

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. Nemendur taki þátt í samvinnuleikjum og læri reglur í handbolta. Nemendur tileinki sér rétta líkamsbeitingu í þrek- og þolþjálfun	6mín hlaup - tímataka
Desember	Bandý – Fótbolti - Tarzanleikur		
Janúar	Sipp – Handbolti - Samvinnuleikir		
Febrúar	Stöðvafjálfun – Kaðlar – leikir með litla bolta		
Mars	Frjálsar íþróttir – langstökk – hástökk og kastgreinar og leikir með litla bolta	Nemendur tileinki sér rétta tækni í langstökki, hástökki og kastgreinum í frjálsum íþróttum. Nemendur fái góða hreyfingu úti. Taki þátt í hópleikjum og auki þol.	Mælingar
Apríl	Þrekpróf – Langstökkspróf - fótbolti		
Maí-Júní	Útíkennta – Lengri hlaup – fótbolti – körfubolti – Brennó – Ratleikur.		

