

Kennsluáætlun

2023 - 2024

Bekkur: 4.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: 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 fá 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 |
| Desember | Bandý – Fótbolti – 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 | Stöðvaþjálfun – Kaðlar – leikir með litla bolta - dans | Gömlu dansar kenndir með danskennara | |
| Mars | Frjálsar íþróttir – langstökk – hástökk og kastgreinar | | |

| | | | |
|-----------------|---|--|----------|
| apríl | Fótbolti - Leikir með litla bolta | Nemendur tileinki sér rétta tækni í langstökki, hástökki og kastgreinum í frjálsum íþróttum. | Mælingar |
| maí-júní | Útikennsla – Lengri hlaup – fótbolti – körfubolti – Brennó – Þrekpróf | Nemendur fá góða hreyfingu úti. Taki þátt í hópleikjum og auki þol. | |