



Kennsluáætlun 2024-2025

8-10 bekkur – Íþróttir

Kennarar: Sandra Stojkovic Hinic og Vilhelm Már Bjarnason

URRÍÐAHOLTSSKÓLI

	Lýsing
Námsgöng	Ýmis tæki og gögn
Kennsluaðferðir	Verklegar æfingar, hópvinnu- og samvinnuverkefni & kennaramiðuð kennsla
Hæfniviðmið	Líkamsvitund, leikni og afkastageta. <ul style="list-style-type: none">nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. (1) Félagslegir þættir <ul style="list-style-type: none">þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. (2) Heilsa og efling þekkingar <ul style="list-style-type: none">notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. (3) Lykilhæfni Sjálfstæði og samvinna <ul style="list-style-type: none">tekið jákvæðan þátt í leik og starfi í skólasamfélagi sínu. (4)unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á. (5)
Námsmat	Þátttaka í tímum, virkni og framför. Valin hæfniviðmið og lykilhæfni byggð á aðalnámskrá grunnskóla.

Tímabil	Náms og viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Ágúst - September	Útikennsla, göngur, leikir og hlaup	2,3,4 & 5	Virkni
Október	Kynning á sal, reglum og annari aðstöðu í Miðgarði. Leikir & þrekæfingar.	1,2,4 & 5	Sipp, liðleikaverkefni & virkni
Nóvember	Aðaláhersla boltaíþróttir og frjálssar íþróttir	1,2,4 & 5	Langstökk, 60 m hlaup, 3 mín hlaupaverkefni & virkni
Desember	Stöðvaþjálfun og áhersla á frjálssan leik	2,3,4 & 5	Virkni
Janúar	Badminton, tennis og blak	2,3,4 & 5	Virkni
Febrúar	Fimleikar, körfubolti & fótbolti	2,3,4 & 5	Virkni
Mars	Verkefni	1,2,4 & 5	Sipp, liðleikaverkefni & virkni
Apríl	Aðaláhersla boltaíþróttir og frjálssar íþróttir	1,2,4 & 5	Langstökk, 60 m hlaup, 3 mín hlaupaverkefni & virkni
Máí - Júní	Útikennsla, göngur, leikir og hlaup	2,3,4 & 5	Virkni