

## Kennsluáætlun 2023-2024



**Bekkur: 5. bekkur**

**Námsgrein: Íþróttir**

**Kennari/kennarar: Almar Marinósson og Jóhanna Herdís Eggertsdóttir**

### Markmið:

- Getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol (s.s. að geta hlaupið samfelld á jöfnum hraða í 8-10 mínútur)
- Lærir og spilar flóknari skotboltaleiki
- Getur framkvæmt styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd (s.s. armbeygjur, hnébeygjur, kvið- og bakæfingar)
- Getur gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á samhæfingu (s.s. sippa í kross)
- Getur tekið því að vinna og tapa með jafnaðargeði
- Fær fræðslu um reglur og áhersla lögð á að eftir þeim sé farið
- Skilur notkun á málbandi og muninn á m og cm, telur endurtekningar hjá félaga, fjöldaferða o.fl.
- Fær kynningu í byrjun skólaárs á umgengni reglum og öryggi

### Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Sýnikennsla
- Verklegar æfingar
- Samvinnuverkefni

### Námsmat:

- Símat
- Virkni
- Félagsleg hegðun
- Mælingar

### Námsgögn:

- Búnaður í íþróttahúsi