

Íþróttir 5-10.bekkur

Kennarar: Atli Freyr Rúnarsson; Árni Heiðar Ívarsson; Pétur Már Sigurðsson

10, 5, 6, 7, 8, 9

Kennsluaðferðir:

Tímabil	Námsþáttur
23. ágúst – 28. september	Útihlaup, frjálsar íþróttir, fótbolti, körfubolti, leikir og Ólympíhlaup.
1.október – 20. desember	Smáleikir, boccia, æfingar/fitness, fótbolti, handbolti, körfubolti, blak, stöðvaþjálfun, mælingar, fimleikar, bandy og badminton.
7. janúar – 30.apríl	Mælingar, fimleikar, stöðvaþjálfun, bandy, Fjör í frjálsum, grunnþjálfun, smáleikir, fótbolti, körfubolti handbolti, blak og badminton.
2. maí – 5. júní	Fótbolti, körfubolti, útihlaup, frjálsar íþróttir, leikir og ratleikur

Námsmat:

Þolpróf

Símat

Skólaíþróttir matsviðmið 8.-10. bekkur

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• C - hæfni
Sýnt sæmilegan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og nokkuð góða samhæfingu, liðleika, leikni og úthald í æfingum. | <ul style="list-style-type: none">• B - hæfni
Sýnt góðan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og góða samhæfingu liðleika, leikni og úthald í æfingum. | <ul style="list-style-type: none">• A - hæfni
Sýnt mjög góðan styrk og stöðugleika í mismunandi vöðvahópum og mjög góða samhæfingu liðleika, leikni og úthald í æfingum. |
| <ul style="list-style-type: none">• C - hæfni
Skýrt helstu leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og að mestu farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik. | <ul style="list-style-type: none">• B - hæfni
Skýrt af góðum skilningi leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og fylgt þeim. | <ul style="list-style-type: none">• A - hæfni
Skýrt af öryggi og góðum skilningi leikreglur í hópíþrótt og einstaklingsíþrótt og fylgt þeim. |
| <ul style="list-style-type: none">• C - hæfni
Gert grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans. | <ul style="list-style-type: none">• B - hæfni
Gert vel grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans. | <ul style="list-style-type: none">• A - hæfni
Gert á skýran hátt góða grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans. |
| <ul style="list-style-type: none">• C - hæfni
Skýrt og metið hugtök þjálfunar grunnþátta nokkuð vel og lýst mismunandi þjálfunaraðferðum og sýnt æfingar við hæfi. | <ul style="list-style-type: none">• B - hæfni
Skýrt og metið vel hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi. | <ul style="list-style-type: none">• A - hæfni
Skýrt og metið mjög vel hugtök þjálfunar grunnþátta, útskýrt mismunandi þjálfunaraðferðir og sýnt æfingar við hæfi. |
| <ul style="list-style-type: none">• C - hæfni
Nefnt vöðvahópa líkamans á viðunandi hátt og hvaða hlutverk þeir hafa. | <ul style="list-style-type: none">• B - hæfni
Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt vel hvaða hlutverk þeir hafa. | <ul style="list-style-type: none">• A - hæfni
Nefnt helstu vöðvahópa líkamans og útskýrt mjög vel og á skýran hátt hvaða hlutverk þeir hafa. |

KENNSLUSKIPULAG

- Íþróttir 5. -. 10. bekkur
- Íþróttir 5-10

