



Kennsluáætlun 2024-2025

Bekkur: 5.bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Kennari/kennarar: Bergþóra Þórarinsdóttir

Markmið:

- Er látinn vinna með öllum og áhersla á að hann sýni öllum í kringum sig virðingu.
- Skilur notkun á málbandi og muninn á m og cm, telur endurtekningar hjá félag, fjöldaferða o.fl.
- Þekkir hugtökin: snerpa, sprengikraftur, styrkur, samhæfing handa og fóta.
- Fáir upplýsingar um muninn á skammtíma-og langtíma markmiðum.
- Getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol (s.s. að geta hlaupið samfelld á jöfnum hraða í 8-10 mínútur).
- Getur tekið því að vinna og tapa með jafnaðargeði.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Sýnikennsla
- Námsleikir
- Hópeflisleikir

Námsmat:

- Áhugi og virkni í tímum
- Símat
- Stundvísi

Námsgögn:

- Búnaður í sal
- Íþróttafatnaður og skór