



## Kennsluáætlun 2024-2025

**Bekkur: 6.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 félagamönnum, 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