



Kennsluáætlun 2024-2025

Bekkur: 10.bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Kennari/kennarar: Bergþóra Þórarinsdóttir

Markmið:

- Tekur stöðluð próf (s.s. liðleiki, þol, styrktar þjálfun o.s.frv.).
- Er stundvís og sjálfstæður í vinnubrögðum.
- Fræðist um kynheilbrigði og mikilvægi þess að taka fólki með opnum huga og án fordóma. Ræðir líkamlegan mun kynjanna.
- Prófar mismunandi íþróttagreinar og er hvattur til að finna hreyfingu við hæfi sem ýtir undir vellíðan
- Tekur þátt í fjölbreyttum boltaíþróttum, frjálsum íþróttum og badmintoni.
- Fer í píp test, 20mín og liðleikapróf
- Fer í leiki og hlaup þar sem áhersla er á stutta spretti.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Sýnikennsla
- Námsleikir
- Hópeflisleikir

Námsmat:

- Áhugi og virkni í tímum
- Símat
- Stöðluð próf
- Stundvísi

Námsgögn:

- Búnaður í sal
- Íþróttafatnaður og skór