



## Kennsluáætlun 2018-2019

### Íþróttir

**Kennari:** Katarzyna Korolczuk

**Bekkur:** 1.-2.

**Kennslustundafjöldi:** 2

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018	Skipuleggja stillingar.	
27.08.2018- 30.09.2018	Hlaupaleikur- Loftháð þol, Loftfirt þol	

**Bekkur:** 3.-4.

**Kennslustundafjöldi:** 2

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018- 23.09.2018	Hlaupaleikur- Loftháð þol, Loftfirt þol, almenn æfingar þróun	-gert æfingar sem reyna á þol, -skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, - sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir - tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum, - tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.
24.09.2018- 30.09.2018	Próf- hlaup 60m. og 600m.	- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu

**Bekkur: 5.-7.**

**Kennslustundafjöldi: 2**

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018- 23.09.2018	-Hlaupa, almenn æfingar þróun, móttaka á kefli, -startblokkir -langstökk	-gert æfingar sem reyna á loftháð þol, - gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, - útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja, -notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum, - tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.
24.09.2018- 30.09.2018	Próf- hlaup 60m og 600\1000m - langstökk	- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,

**Bekkur: 8.-10.**

**Kennslustundafjöldi: 2**

Tími	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
23.08.2018- 23.09.2018	-Hlaupa, almenn æfingar þróun, móttaka á kefli -startblokkir -langstökk	- tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans - þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hópog einstaklingsíþrótt, - sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.
24.09.2018- 30.09.2018	Próf- hlaup 60m og 600-1000m -langstökk	- gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol, - nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,