

Námsvísir 2021-2022

5. bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Kennari/kennarar: Sigríður Bjarney



Gleði – Samvinna - Sjálfstæði

### Markmið

Að Að nemendur:

- þekki öryggis- og umgengnisreglur í íþróttahúsi og hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum.
- þekkja mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.
- þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirmælum kennara og tileinki sér góða vinnusemi.
- gangi vel um áhöld og eigur í íþróttahúsi.
- geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol.
- geti gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika.
- geti gert æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
- geti sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.

### Kennsluaðferð / vinnulag

Kennslan fer fram m.a. í formi stöðvaþjálfunar, hreyfistöðva, þrautabrauta, hlaupaleikja, boltaleikja, íþróttagreina og hreyfitjáníningar. Farið er eftir hæfniviðmiðum í skólaíþróttum í Aðalnámskrá grunnskóla 2013.

### Námsmat

Við gerð námsmats er tekið mið af hreyfifærni, vinnu/virkni og hegðun nemenda. Nemendur fá bókstaf í lokamati.

### Námsgögn

Nýtt eru öll þau áhöld/tæki (inni og úti) sem eru til í íþróttahúsi.