



Námsgrein: Íþróttir 10.bekkur

Vikustundir: 2 Kennari: Bjarni Rúnar Lárusson Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Agúst	<ul style="list-style-type: none"> sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda gert æfingar sem reyna á loftháð þol skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir	Símat og mælingar
September	<ul style="list-style-type: none"> sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda gert æfingar sem reyna á loftháð þol tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Íþróttir færast inn 21.sept Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir Leikir Frjálsar íþróttir	Símat og mælingar
Október	<ul style="list-style-type: none"> sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Badminton Handbolti Styrktarþjálfun Leikir	Símat og mælingar



	<p>árangursrík samskipti til að efla liðsanda</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt 		<p>Skotboltaleikir Styrkarþjálfun Boltaleikir Þolpróf</p>	
Nóvember	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Skotboltaleikir / Brennó (höfðingjaleikur) Leikir Frjálst (tvískipting á sal) Blak Leikir</p>	Símat og mælingar
Desember	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • gert æfingar sem reyna á loftháð þol 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Styrktar- og úthaldsþjálfun Fimleikar Handbolti Frjálssar íþróttir Fótbolti Skotboltaleikir Tarzan</p>	Símat og mælingar
Janúar	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda 	<p>Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni</p>	<p>Badminton Körfubolti Nemendur kjósa (frjálst) Kýló/sparkó Styrktarþjálfun</p>	Símat og mælingar



	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu 			
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Handboltastöðvar Leikir Frjálsaríþróttir Fótolti Körfubolti Skotboltaleikir	Símat og mælingar
Mars	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Fimleikar Badminton Skotboltaleikir Bandý	Símat og mælingar
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og 	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Útikennsla Frjálsaríþróttir Frisbígolf Körfubolti Strandblak Heilsustígurinn	Símat og mælingar

	<p>árangursrík samskipti til að efla liðsanda</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt 			
Maí	<ul style="list-style-type: none"> • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • gert æfingar sem reyna á loftháð þol • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu 		<p>Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir</p>	Símat og mælingar

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.