



Námsgrein: Íþróttir 7.bekkur

Vikustundir:	Kennari: Bjarni Rúnar og Hólmfríður	Samstarfsfólk:
--------------	-------------------------------------	----------------

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Ágúst-Maí	• gert æfingar sem reyna á loftháð þol • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda • skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni		Símat og mælingar
Ágúst	• 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Frisbígolf Útileikir Boltagreinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir	Símat og mælingar



September	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Íþróttir færast inn 21.sept Frisbígolf Útileikir Boltageinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir Leikir Frjálsar íþróttir	Símat og mælingar
Október	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Badminton Handbolti Styrktarþjálfun Leikir Skotboltaleikir Styrktarþjálfun Boltaleikir Þolpróf	Símat og mælingar
Nóvember	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Skotboltaleikir / Brennó (höfðingjaleikur) Leikir Frjálst (tvískipting á sal) Blak Leikir	Símat og mælingar
Desember	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Styrktar- og úthaldsþjálfun Fimleikar Handbolti Frjálsar íþróttir Fótbolti Skotboltaleikir Tarzan	Símat og mælingar
Janúar	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Badminton Körfubolti Nemendur kjósa (frjálst) Kýló/sparkó Styrktarþjálfun	Símat og mælingar



Febrúar	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Handboltastöðvar Leikir Frjálsaríþróttir Fótbolti Körfubolti Skotboltaleikir	Símat og mælingar	
Mars	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Blak Fimleikar Badminton Skotboltaleikir Bandý	Símat og mælingar	
Apríl	- 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	Sýnikennsla Verklegar æfingar Samvinnuverkefni	Útikennsla Frjálsaríþróttir Frisbígolf Körfubolti Strandblak Heilsustígurinn	Símat og mælingar	
Maí	- 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		Frisbígolf Útileikir Boltageinar (körfubolti/fótbolti) Útihlaup Skotboltaleikir	Símat og mælingar	



--	--	--	--	--

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.