

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

Haust 2022, mánuður	Viðfangsefni	Kennsluáðferðir	verkefni	Hæfniviðmið	Námsmat
ágúst	Leikir, reglur í íþróttum	Sýnikennsla		Hreyfifærni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum
	Skokk og hlaup, leikir (reglur), jafnvægi og hopp	Sýnikennsla		Getur hlaupið 250m (1 bekkur), 500m (2bekkur), 750m (3 bekkur) eða 1000m (4 bekkur) án þess að stoppa.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar æfingar sem auka þol.
	Styrktar- og jafnvægisæfingar,	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta..	Þekkir og getur útskýrt ýmsar styrktaræfingar sem taka á helstu vöðva.
	Blakæfingar	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur gefið upp, sent á milli og skotið blakbolta. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Blak	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur gefið upp, sent á milli og skotið blakbolta. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Lífeðlisfræði	Sýnikennsla		Líkaminn á hreyfingu 1	

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.



				Að svitna, Hjartasláttur	
september	Drippla, Kastar og grípur, Skotbolti (123, drippla og skjóta)	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna og handa. Hreyfi færni	Getur rekið, dripplað og tekið á móti bolta með höndum og fótum. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Handbolti, körfubolti, Reka, drippla, kasta og skjóta	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hópefli	Getur rekið og dripplað bolta með höndum. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Leikir Spjaldbolti	Sýnikennsla		Hreyfifærni Samvinna augna og handa, Samvinna	Skilur, fer eftir og getur útskýrt reglur ýmsa leikja Sýnir íþróttamannlega hegðun
	Lífeðlisfræði	Sýnikennsla		Líkaminn á hreyfingu 2 Af hverju lítum við út eins og við gerum?	

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Krikaskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

Október	Bandý,	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur rekið, sent á milli og skotið bandýbolta. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Handbolti, körfubolti, Reka, drippla, kasta og skjóta, úti	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hópefli	Getur rekið og dripplað bolta með höndum. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Spjaldbolti	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hópefli	Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Lífeðlisfræði	Sýnikennsla		Matur og drykkur: Hollt mataræði 1	
Nóvember	jafnvægi og hopp	Sýnikennsla			Aukið þol, jafnvægi og styrkur.
	Fimleikar	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Styrkur og vöðvaþol.	Kollhnýs, höfuðstaða, Arabastökk,
	leikir	Sýnikennsla			Fer eftir reglum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Krikaskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

	Styrktar- og jafnvægisæfingar	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Styrkur og vöðvaþol.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar styrktaræfingar sem taka á helstu vöðva. Getur rekið og dripplað bolta með höndum og fótum
	Lífeðlisfræði	Sýnikennsla		Matur og drykkur: Holt mataræði 2	
Desember	Styrktar- og jafnvægisæfingar	Sýnikennsla			Þekkir og getur útskýrt ýmsar æfingar sem auka þol, styrk og vöðvaþol
	Leikir og val tímar	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hreyfi færni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum
	Tarzan	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hreyfi færni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum
	Lífeðlisfræði	Sýnikennsla		Að byggja líkama: Hvað er líkaminn byggður úr? Hvernig fer hann að því? 1	

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.



Krikaskóli

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Krikaskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

Vor 2023, Mánuður	Viðfangsefni	Kennsluáðferðir	verkefni	Hæfniviðmið	Námsmat
janúar	Leikir, reglur í íþróttum	Sýnikennsla		Hreyfifærni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum
	Leikir, reglur í íþróttum	Sýnikennsla		Hreyfifærni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum
	Styrktar- og jafnvægisæfingar, Boltaæfingar: Drippla og reka, sparka og skjóta bolta	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Styrkur og vöðvaþol.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar styrktaræfingar sem taka á helstu vöðva. Getur rekið, dripplað og tekið á móti bolta með höndum og fótum
	Lífeðlisfræði	Sýnikennsla		Að byggja líkama: Hvað er líkaminn byggður úr? Hvernig fer hann að því? 1	
febrúar	Drippla, Kastar og grípur, Skotbolti (123, drippla og skjóta)	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna og handa. Hreyfi færni	Getur rekið, dripplað og tekið á móti bolta með höndum og fótum. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Handbolti	Sýnikennsla		Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur rekið og dripplað bolta með höndum og fótum. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Krikaskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

	Leikir			Hreyfifærni	Skilur, fer eftir og getur útskýrt reglur ýmsa leikja
	Styrktar- og jafnvægisæfingar, Boltaæfingar: Drippla og reka, sparka og skjóta bolta			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Styrkur og vöðvaþol.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar styrktaræfingar sem taka á helstu vöðva. Getur rekið, dripplað og tekið á móti bolta með höndum og fótum
mars	Bandý,			Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur rekið, sent á milli og skotið bandýbolta. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Fótbolti, Handbolti, körfubolti, Reka, drippla, kasta og skjóta, úti			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta.	Getur rekið og dripplað bolta með höndum og fótum. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Leikir			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta.	
	Frjálsaríþróttir			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta.	Lærir um ýmsar frjálsíþróttir, t.d. Spretthlaup, Langstökk, Hástökk, kúluvarp og spjót kast
apríl	Skokk og hlaup, leikir (reglur), jafnvægi og hopp			Getur hlaupið 250m (1 bekkur), 500m (2bekkur),	Þekkir og getur útskýrt ýmsar æfingar sem auka þol. Eykur þol.

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Krikaskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

				750m (3 bekkur) eða 1000m (4 bekkur) án þess að stoppa.	
	Styrktar- og jafnvægisæfingar			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Styrkur og vöðvaþol.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar styrktaræfingar sem taka á helstu vöðva. Getur rekið og dripplað bolta með höndum og fótum
	Blakæfingar			Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur gefið upp, sent á milli og skotið blakbolta. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
	Blak			Hreyfifærni: Samvinna augna og handa.	Getur gefið upp, sent á milli og skotið blakbolta. Þekkir reglur og sýnir íþróttamannalega hegðun.
maí	Skokk og hlaup, leikir (reglur), hopp, Styrktar- og jafnvægisæfingar			Getur hlaupið 250m (1 bekkur), 500m (2 bekkur), 750m (3 bekkur) eða 1000m (4 bekkur) án þess að stoppa.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar æfingar sem auka þol, styrk og vöðvaþol
	Leikir og valtimar			Hreyfifærni: Samvinna augna,	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum

Kennsluáætlun skólaárið 2022 – 2023



Krikaskóli

Fag: Íþróttir

Bekkur 1, 2, 3 og 4

Námsefni:

Kennarar: Eliths Freyr Heimisson

ATH. Kennsla er bundin veðri og reynt er að fara út í flestum kennslustundum.

				handa og fóta. Hreyfi færni	
júní	Skokk og hlaup, leikir (reglur), hopp, Styrktar- og jafnvægisæfingar			Getur hlaupið 250m (1 bekkur), 500m (2bekkur), 750m (3 bekkur) eða 1000m (4 bekkur) án þess að stoppa.	Þekkir og getur útskýrt ýmsar æfingar sem auka þol, styrk og vöðvaþol
	Leikir og valtimar			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hreyfi færni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum
	Tarzan			Hreyfifærni: Samvinna augna, handa og fóta. Hreyfi færni	Þekkir og fer eftir reglum í íþróttum