



## Íþróttir 9 bekkur 2024-2025

Hreyfing og virkni nemenda í gegnum leiki og mismunandi íþróttagreinar.

Skipulag kennslunnar er eftirfarandi : upphitun , aðalþáttur 1 , aðalþáttur 2 og niðurlag.

**Upphitun :** Koma blóðflæðinu á stað , hindra meiðsli og gera líkamann tilbúinn fyrir aðalþátt.

**Aðalþáttur 1 og 2 :** Geta verið leikir eða mismunandi íþróttagreinar sem reyna á nemendur með mismunandi hætti líkamlega en einnig er unnið með hópavinnu og samvinnuverkefni.

**Niðurlag :** Ná niður púlsinum eftir aðalþátt með slökun og/eða teygjum.

Kennsla fer fram í íþróttasal Ingunnarskóla og mismunandi áhöld eru notuð til kennslunnar svo sem boltar , kistur , dýnur og fleira.

### Námsmat

Nemendur eru metnir yfir allt skólaárið í símati þar sem aðalþættir í matinu eru virkni , viðhorf og framkoma í tíma.

Nemendur eru einnig metnir út frá styrk, þoli og samhæfingu með stöðluðum prófum.

**Íþróttakennarar:** Haraldur Þorvarðarson og Matthías Jochum Matthíasson