

### Markmið

Í íþróttatímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi íþróttagreinum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi.

Að nemendur hafi ánægju af íþróttum og horfi á þær sem jákvæða upplifun, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun.

### Kennsluáðferðir/vinnulag

Sýnikennsla, vettvangsferðir, endurteknar æfingar, leikir, stöðvaþjálfun, þrautabrautir, hópvinna.

Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi Langholtsskóla.

Útitímabil er í byrjun hausts og lok vors.

Kennt er tvisvar sinnum í viku, 40 mínútur í senn.

Kynntar eru ýmsar íþróttagreinar, reglur og fyrirkomulag.

Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.

### Námsmat

Metin eru hæfniviðmið í íþróttum samkvæmt aðalnámskrá.

Einkunn er gefin eftir frammistöðu, virkni og þátttöku þar sem merkin eru frammúrskarandi (blátt), markmiðum náð (grænt), þarfnast þjálfunar (gult) og markmiði ekki náð (rautt).

Frammistaða í stöðluðum prófum er grunnur einkunnar, en virkni í tímum er einnig metin.

Stöðluð próf: þolpróf, stökkpróf, sippupróf, kastpróf, hlaupapróf og styrktarpróf

### Námsgögn

Nemendur mæti í íþróttafötum og íþróttaskóm í kennslustundir.

Áhöld í íþróttasal: Minni áhöld: boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badmintonflugur og spaðar, bandý boltar og kyllfur, keilur, skeiðklukkur, málband, spilastokkur, mottur, baunapokar, körfuboltar, fótboltar, handboltar, skotboltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar.

Stærri áhöld: kubbar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet, grindur (fyrir grindahlaup), hástökk uppistöður og rá, langstökkspilanki, gervigrasvöllur, körfuspjald, grasvöllur.