

Kennsluáætlun í íþróttum

Veturinn 2018 – 2019

5. – 10. bekkur

Kennarar: Atli Freyr Rúnarsson, Árni Heiðar Ívarsson, Auður Yngvadóttir, Ríkharð Bjarni Snorrason og Jón Hálfán Pétursson

Kennslustaður: Íþróttahúsið Torfnesi. 2 x 40 mín. á viku

Markmið: Að nemandi fái hvatningu til frekari íþróttaiðkunar.
Að nemandi upplifi íþróttir og hreyfingu á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.
Að nemandi fræðist um og tileinki sér rétta líkamsbeitingu í skóla og við vinnu.
Að nemandi læri með hvaða æfingum og leikjum hægt sé á markvissan hátt að efla hjarta og blóðrásarkerfi og starfsemi lungna.
Að efla skilning á mikilvægi íþróttar og heilsuræktar.

Tímabil	Námsþáttur
23. ágúst – 28. september	Útihlaup, frjálssar íþróttir, fótbolti, körfubolti, leikir og Norrænt skólahlaup.
1. október – 20. desember	Smáleikir, boccia, æfingar/fitness, fótbolti, handbolti, körfubolti, glíma/fimleikar, stöðvaþjálfun, mælingar, fimleikar, bandy og badminton.
4. janúar – 29. apríl	Mælingar, fimleikar, stöðvaþjálfun, bandy, Fjör í frjálsum, grunnþjálfun, smáleikir, fótbolti, körfubolti og badminton.
2. maí – 5. júní	Fótbolti, körfubolti, útihlaup, frjálssar íþróttir og ratleikur

Kennsluáætlun í íþróttum 2018 - 2019

5 - 10. bekkur

Haustönn

Vika	Námsháttur	Námsháttur
24. – 25. ágúst	Frí	Frí
27. - 31. ágúst.	Úthlaup/Frjálsar	Frjálsar
3 – 7. sept.	Fótbolti	Körfubolti
10. – 14. sept.	Ólympíhlaup 12 Ratleikur í Jónsgarði	Ratleikur í Jónsgarði
17. – 21. sept.	Norræna skólahl.	Hafnabolti
24. – 28. sept	Kíló/Kastó	Útihlaup
1. – 5. okt.	Íþróttahátíð æfingar	Íþróttahátíð æfingar
8. – 12. okt.	Fjölþreppur	Fjölþreppur
15. – 19. okt.	Skotbolti	Frí
22. – 26. okt.	Blak/Badminton	Blak/Badminton
29 okt. – 2. nóv.	Körfubolti	Kynning
5. – 9. nóv.	Speed handball	Speed handball
12. – 16. nóv.	Glíma/Fimleikar	Fimleikar
19. – 23. nóv.	Stöðvaþjálfun	Stöðvaþjálfun
26. – 30. nóv.	Trampólín/leikir	Trampólín/leikir
3. – 7. des	Fótbolti	Fótbolti
10. - 14. des	Tarsan	Tarsan

Vorönn

18 des og 3 jan	Frjálst/leikir	Frjálst/leikir
7-11 jan	6 mín test	6 mín test
14. – 18. jan.	Fjör í frjálsum	Fjör í frjálsum
	Langst. án/atr. Þrístökk Medicenkast Jafnvægi Hraðahopp Pokakast Hástökk	Langst. án/atr. Þrístökk Medicenkast Jafnvægi Hraðahopp Pokakast Hástökk
21. – 25. jan.	Blak	Blak
28 jan. – 1. feb.	Kíló/kastó	Kíló/kastó
4. – 8. feb	Bandy/Leikir	Bandy/Leikir
11. – 15. feb	Frí	Frjálst
18. – 22. feb	Fjölþrepapróf	Fjölþrepapróf
25.febr – 1. mars	Val	Val
4. – 8. mars	Handbolti	Handbolti
11. – 17.mars	Stöðvaþjálfun	Stöðvaþjálfun
18.– 22.mars	Körfubolti	Árshátíð
3. - 5. apríl	Frí	Körfubolti
8. – 12. apríl	Fótbolti/Skotbolti	Fótbolti/Skotbolti
15. - 19.apríl	Frí	Frí
22. – 26. apríl	Val	Frí
29.apríl. – 3. maí	Hlaup/Leikir	Hlaup/Leikir
6. - 10. maí	Knattspyrna/Körfub	Knattspyrna/Körfub
13. – 17. maí	Frjálssar	Frjálssar
20.-24.maí	Leikir	Leikir
27.-31 maí	Hlaup/Val	Frí
3.-6 júní	Íþróttadagur	Skólaslit