

## Kennsluáætlun – haust 2020

### Námsgrein: Íþróttir 3. bekkur

Tímabil	Efnispættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
24. – 28. ágúst	Útikennsla – kynning – val		Leiðsagnarmat
31. ágúst- 4. sept.	Útikennsla – klukkleikir Innlögn á styrktaræfingu (hnébeygjur)	Vesti og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
7. -11. sept.	Útikennsla – klukkleikir Innlögn á styrktaræfingu (armbeygjur) Boltafærni (rekja bolta með höndum)	Körfuboltar, vesti og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
14.-18. sept.	Útikennsla – leikir Innlögn á styrktaræfingu (kjarnvöðvar) Boltafærni (rekja bolta með fótum)	Fótboltar, vesti, bönd og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
21.- 25. sept.	Útikennsla – leikir Innlögn á styrktaræfingu (bakvöðvar) Leikur - boccia	Bocciasett, vesti, keilur og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
28. sept. – 2. okt.	Útikennsla – leikir Styrktaræfingar Innlögn á sippi og samhæfingaræfingum	Sippubönd, vesti, keilur og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
5. – 9. okt.	Útikennsla – leikir– Styrktaræfingar – sipp - samhæfing Innlögn: húllahringir	Sippubönd, húllahringir, vesti, keilur og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
12. – 16. okt.	Útikennsla– styrktaræfingar – sipp - samhæfing Innlögn: fríbíðiskar	Sippubönd, húllahringir, fríbíðiskar og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
19. – 23. okt.	Útikennsla – styrktaræfingar – sipp - Húllahringir - samhæfing Innlögn: bandý	Sippubönd, húllahringir, fríbíðiskar, bandýsett og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat

26. – 30. okt.	Útikennsla – styrktaræfingar – sipp – húllahringir-samhæfing Innlögn: bandý	Sippubönd, húllahringir, fríbíðiskar, bandýsett og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
2. – 6. nóv.	Innikennsla - hlaup – styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: Æfingar með teygjur (styrktaræfing fyrir bak)	Sippubönd, teygjur og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
9. – 13. nóv.	Innikennsla - hlaup – styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: Hlaupaleikurinn – þolpróf - teygjuæfingar	Sippubönd og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
16. – 20. nóv.	Innikennsla - hlaup – styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - leikir - teygjuæfingar Innlögn: boðhlaup	Húllahringir, sippubönd og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
23. – 27. nóv.	Innikennsla - hlaup – styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: boltar – kasta og grípa	Mjúkir svampboltar, keilur, körfur, mörk, stórir boltar og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
30. nóv.– 4. des.	Innikennsla - hlaup – styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: boltar – kasta/ grípa - strumpastríð	Mjúkir svampboltar, keilur, dýnur, körfur, mörk og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
7. – 11. des.	Innikennsla - hlaup – styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - leikir strumpastríð	Mjúkir svampboltar, sippubönd, dýnur, körfur, mörk og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat
14. – 18. des.	Innikennsla – TARZAN	Ýmiskonar íþróttaáhöld	Leiðsagnarmat
16.- 20.des.	Útikennsla – leikir - val	Boltar og fleiri smááhöld	Leiðsagnarmat