

Kennsluáætlun – Haust 2020

Námsgrein: Íþróttir 5. bekkur

Kennari: Gísli Sigurðarson

Tímabil	Efnisþættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
25.-28.ágúst	Útikennsla - útihlaup - útileikir - val Innlögn á styrktaræfingu (hnébeygjur)	Ýmis smááhöld	Leiðsagnamat
31.ágúst-4.sept	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - klukkuleikir - liðleiki - boltafærni - val Innlögn á styrktaræfingu (armbeygjur) Boltafærni (rekja bolta með höndum)	Körfuboltar, vesti o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
7.-11.sept	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - leikir Innlögn á styrktaræfingu (kjarnvöðvar) Boltafærni (rekja bolta með fótum) Leikur: Sparkó	Fótboltar, vesti, bönd, húllahringir o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
14.-18.sept	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - leikir Innlögn á styrktaræfingu (bakvöðvar) Leikur: Boccia	Bocciasett, vesti, keilur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
21.-25.sept	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - leikir - val - styrktaræfingar - sippleikir og samhæfingaræfingar	Sippubönd, vesti, keilur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
28.sept-2.okt	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - leikir - val - styrktaræfingar - sipp - samhæfing Innlögn: Húllahringir	Sippubönd, húllahringir, vesti, keilur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
5.-9.okt	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - val - styrktaræfingar - sipp - samhæfing Innlögn: Frisbídiskar	Sippubönd, húllahringir, frisbídiskar o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
13.-16.okt	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - leikir - styrktaræfingar - sipp - húllahringir - samhæfing Leikur: Bandy	Sippubönd, húllahringir, frisbídiskar, bandýsett o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat

21.22.okt	Útikennsla - útihlaup/hjól - fimleikar - liðleiki - styrktaræfingar - sipp - samhæfing - frjálsar íþróttir - boltakast og langstökk	Sippubönd, boltar o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
27.-30.okt	Innikennsla - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: Æfingar með teygjur (styrktaræfingar fyrir bak) Skotboltaleikir	Sippubönd, teygjur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
2.-6.nóv	Innikennsla - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: Hlaupaleikurinn - þolpróf - teygjuæfingar	Sippubönd o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
9.-13.nóv	Innikennsla - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir - teygjuæfingar - leikir með grjónapúða	Grjónapúðar, sippubönd o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
16.-20.nóv	Innikennsla - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir Innlögn: boltar - kasta, grípa Leikir með bolta	Mjúkir svampboltar, sippubönd, körfur, mörk o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
23-27.nóv	Innikennsla - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir Leikir með bolta	Mjúkir svampboltar, sippubönd, dýnur, körfur, mörk o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
30nóv-4.des	Innikennsla - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir - hlaupaleikir - læknaleikur - boðhlaup	Sippubönd, dýnur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
7.-11.des	Innikennsla - TARZAN	Ýmiskonar íþróttahöld	Leiðsagnamat
14.-17.des	Útikennsla - leikir - val	Boltar o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat