

## Kennsluáætlun – Haust 2020

Námsgrein: Íþróttir 7. bekkur  
Kennarar: Gísli Sigurðarson og Davíð Ólafur Davíðsson

Tímabil	Efnispættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
25.-28.ágúst	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - klukkleikir - fótbolli - frjálst	Vesti, boltar o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
31.ágúst-4.sept	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km – styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur – fimleikar - Folf	Frisbee diskar (folfdiskar)	Leiðsagnamat
7.-11.sept	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - fimleikar - Sparkó	Boltar, vesti, sippubönd, bolti, húllahringir og band	Leiðsagnamat
14.-18.sept	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km – styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur – fimleikar Frjálsar íþróttir (langstökk og hástökk)	Boltar, sippubönd, stökkplanki, stór dýna, uppistöður fyrir hástöksrá og málband	Leiðsagnamat
21.-25.sept	Útikennsla – hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - fimleikar Boccia	Sippubönd, vesti, bocciasett	Leiðsagnamat
28.sept-2.okt	Útikennsla - hlaupa 1-2km/hjóla 2-4 km - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - fimleikar Pókó/fótboltatennis - körfuboltaleikir	Sippubönd og boltar Körfuboltar og körfur	Leiðsagnamat
5.-9.okt	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km – styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - fimleikar Boðhlaupaleikir, fríbíleikur og fótbolli	Sippubönd, frisbídiskar, boltar o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat

13.-16.okt	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - fimleikar Rattleikur - val	Ýmiskonar smááhöld	Leiðsagnamat
21.22.okt	Útikennsla - hlaupa 1-2 km/hjóla 2-4 km – styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - teygjur - fimleikar - val	Ýmiskonar smááhöld	Leiðsagnamat
27.-30.okt	Innikennsla Víkin - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - leikir	Mjúkir svampboltar, dýnur, teygjur, bekkir o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
2.-6.nóv	Innikennsla Víkin - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar – leikir – þolpróf	Hljómdiskur, hljómflutningstæki, teygjur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
9.-13.nóv	Innikennsla Víkin - hlaup - styrktaræfingar – samhæfingaræfingar - stöðukraftur Bandý Heilsufræði: Næringarfræði	Bandýsett, mörk, teygjur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat
16.-20.nóv	Innikennsla Víkin - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar - stöðukraftur Hlaupaleikir: boðhlaup, sjúkraleikur o.fl. Heilsufræði: Næringarfræði	Mjúkir svampboltar, dýnur, teygjur o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat Skilaverkefni: Næring
23.-27.nóv	Innikennsla Víkin - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar – stöðukraftur -þrekhringur Heilsufræði: Líkamsfræði	Ýmiskonar íþróttááhöld	Leiðsagnamat
30.nóv-4.des	Innikennsla Víkin - hlaup - styrktaræfingar - samhæfingaræfingar – stöðukraftur - fótolti Heilsufræði: Líkamsfræði	Mjúkir svampboltar o.fl. smááhöld	Leiðsagnamat Skilaverkefni: Líkamsfr.
7.-11.des	Innikennsla – TARZAN - Fossó	Ýmiskonar íþróttááhöld	Leiðsagnamat
14.-17.des	Útikennsla – leikir - val	Boltar og fleiri smááhöld	Leiðsagnamat