	Víðistaðaskóli	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 2	***Íþróttir – 10. bekkur***	
	Kennari:Hreiðar Gíslason / Ragnheiður Ólafsdóttir / Rúna Lísa Þráinsdóttir	**Veturinn 2015 - 2016**

Tegund	**Námsgögn**
Bækur	---
Myndbönd	---
Ljósrit	---

Annað	**Lýsing**
Kennslu-fyrirkomulag	**Útikennsla að hausti og vori í nærumhverfi skólans. Önnur kennsla fer fram í íþróttasal.**

Vika/ dagar	**Námsefni - viðfangsefni**	
25. ág. – 18. sept.	Útiíþróttir	**Útihlaup, fótbolti, karfa, tennis, leikir, sparkó/baseball, brennó, dodge ball,**
21.sept. – 09. okt.	Íþróttagreinar - Skotleikir	**Badminton, blak, körfubolti, bandý - brennó, sparkó, gryfjubolti, dodgeball**
12.okt. – 30. okt.	Fimleikar – Knattleikir – Fjölþrepapróf (MSTF)	**Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldaæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum.** **Fjölþrepapróf (píptest)**
02. nóv. – 27.nóv.	Þrek - knattleikir	**Þrekhringir, stöðvaþjálfun, styrktaræfingar,** **Fótbolti, körfubolti, blak, ýmsir knattleikir**
30.nóv. – 17. des.	Knattleikir - frjálst	**Knattspyrna,knattleikir, frjálstími** **Tarzan**
18. des. – 04. jan.	**Jólafrí**	

Vorönn

05. jan. – 22. jan.	Handknattleikur og ýmsir knattleikir,	**Ýmsar leikrænar æfingar, skotboltaleikir,** **Stöðvaþjálfun – þrekæfingar**
25. jan. – 12. feb.	Íþróttagreinar –þrekpróf - boltaleikir	**Badminton, bandý, blak, gryfjubolti, sparkó, dodgeball, brennó.** **Þrekpróf,**
15. feb. – 04.mar.	Fimleikar – Fjölþrepapróf (MSFT) – ýmsir knattleikir	**Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldaæfingar, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum.** **Fjölþrepapróf (píptest)**
07. mar. – 18.mar.	Þrek – Frjálsar - boltaleikir	**Stöðvaþjálfun, styrktaræfingar, kraftleikir, smáleikir** **Langstökk, hástökk,kúluvarp, þrístökk, spretthlaup/æfingar, boðhlaup** **Ýmsir skotboltaleikir.**
21. mar. – 30.mar.	**Páskafrí**	
31.mar. – 07. maí	Knattleikir - Boltagreinar	**Brennó, gyfjubolti, sparkó, dodgeball,** **fótbolti, handbolti, körfubolti, blak**
09. maí –	Útiíþróttir	**Útihlaup, hlaupaleikir, knattleikir, tennis, sparkó.**
8. júní	**Íþróttadagur**	

	Vordagar	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	**Lýsing**	**Vægi**
Haust/vor	Færni	20 %
	Virkni í tímum	20 %
	Ástundun	25 %
	Þrekpróf	15 %
	Þolpróf	10 %
	Útihlaup - tímatökur	10%
	Samtals	100 %