


	<b>Víðistaðaskóli</b>	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 2	<i>Íþróttir 5. bekkur</i>	
		Kennarar: Ragnheiður Ólafsdóttir / Rúna Lís Þráinsdóttir

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn</b>
Bækur	-
Myndbönd	-
Ljósrit	-

<b>Annað</b>	<b>Lýsing</b>
Kennslu-fyrirkomulag	Útiþróttir að hausti og vori í nærumhverfi. Önnur kennsla fer fram í íþróttasal.

<b>Vika/ dagar</b>	<b>Námsefni - viðfangsefni</b>	
25. ág. – 18. sept.	Útiþróttir	Útihlaup, hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir, knattleikir.
21. sep. – 09. okt.	Íþróttagreinir - skotleikir	Badminton, blak, körfubolti, bandý, brennó, sparkó, gryfjubolti, dodgeball
12. okt. – 30. okt.	Fimleikar / stöðvapjálfun – Fjölþrepapróf (MSTF) - knattleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum. Fjölþrepapróf ( píptest)
02. nóv. – 27. nóv	Þrek - knattleikir	Þrekhringir, stöðvapjálfun, styrktaræfingar, kraft leikir Fótbolti, körfubolti, blak, ýmsir knattleikir
30. nóv – 17. des.	Knattleikir - frjálst	Knattspyrna, knattleikir, frjálstími Tarzan
18. des – 04. jan	<b>Jólafrí</b>	


## Vorönn

05. jan – 22. jan.	Handknattleikur og ýmsir knattleikir,	Ýmsar leikrænar æfingar, skotboltaleikir, Stöðvapjálfun – þrekæfingar
25. jan – 12. feb	Íþróttagreinir –þrekpróf - boltaleikir	Badminton, bandý, blak, gryfjubolti, sparkó, dodgeball, brennó. Þrekpróf,
15. feb – 04. mars	Fimleikar – Fjölbrepapróf (MSFT) – ýmsir knattleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum. Fjölbrepapróf ( píptest)
07. mars – 18. mars	Þrek – Frjálsar - boltaleikir	Stöðvapjálfun, styrktaræfingar, kraftleikir, smáleikir Langstökk, hástökk, kúluvarp, þristökk, spretthlaup/æfingar, boðhlaup Ýmsir skotboltaleikir.
21. mars – 30. mar	<b>Páskafri</b>	
31. mar. – 07. maí	Knattleikir - Boltagreinar	Brennó, gyfjubolti, sparkó, dodgeball, fótolti, handbolti, körfubolti, blak
09. maí – júní	Útiþróttir	Útihlaup, hlaupaleikir, knattleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir.
08. júní	<b>Íþróttadagur</b>	


**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar**

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