


	Víðistaðaskóli	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 2	<i>Íþróttir 4.bekkur</i>	
		Kennarar: Ragnheiður Ólafsdóttir, Rúna Lísá Práinsdóttir, Þrándur Sigurðsson

Tegund	Námsgögn
Bækur	
Myndbönd	
Ljósrit	

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

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
26.ág. – 13. Sep.	Útiíþróttir	Útihlaup. Hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltinga- leikir, skotboltaleikir, knattleikir, þrek, frjálsíþróttir.
16.sept – 04.okt.	Knattaðlögun - hlaupaleikir	Grunnæfingar með mismunandi knöttum, brennó, Dodgeball, skotbolti, bandy og ýmsir aðrir knattleikir.
07. okt. – 25. okt.	Stöðvahringir með áherslu á styrk og lipurð.	Fimleikaæfingar, frjálsíþróttæfingar, hlaupaleikir, smáleikir. Skotboltaleikir, leikir og æfingar með ýmsum smááhöldum
28.okt. – 22. nóv.	Fimleikar – smáleikir - hlaupaleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, handahlaup, þrekæfingar, stöðvaþjálfun, skotleikir, knattleikir, hlaupaleikir
25.nóv. – 18.des.	Frjálsíþróttir - smáleikir	Grunnæfingar með mismunandi áhöldum. Langstökk, spretthlaup, hindrunarrhlaup, boðhlaup, viðbragðsleikir, leikrænar æfingar, hlaupaleikir.
19.des – 02.jan	Jólafrí	

03.jan. – 17.jan.	Knattaðlögur	Grunnæfingar með mismunandi knöttum, skotbolti, brennó, dodgeball, bandy og ýmsir aðrir knattleikir.
20.jan. – 07.feb.	Smáleikir – fimleikar – hlaupa- og knattleikir.	Hlaupaleikir, dans – og söngvaleikir. Veltur, höfuðstaða, handstaða, handahlaup, þrekæfingar, stöðvaþjálfun. Skotboltaleikir.
10.feb. – 28.feb	Frjálsíþróttir – Smáleikir - skotboltaleikir	Grunnæfingar með mismunandi áhöldum, langstökk, spretthlaup, hindrunarhlaup, hlaupaleikir, boðhlaup, viðbragðsleikir, leikrænaræfingar, skotboltaleikir.
2.mar – 20.mar.	Knattleikir	Grunnæfingar með mismunandi knöttum, skotbolti, brennó, bandy og ýmsir aðrir knattleikir.
23.mar. – 3.apr.	Smáleikir, hlaupaleikir, boltaleikir,	Hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltingarleikir, knattleikir. Söng- og dansleikir, slökunarleikir.
6.apr. – 13.apr	PÁSKAFRÍ	
14.apr – 8. maí	Fimleikar – smáleikir - hlaupaleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, handahlaup, þrekæfingar, stöðvaþjálfun, skotleikir, knattleikir, hlaupaleikir
11. maí – 03. jún	Útiþróttir	Útihlaup ,hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltingarleikir, knattleikir. Skotboltaleikir, brennó. dodgeball
04.júní	Íþróttadagur	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	Lýsing	Vægi
Tekið jafnt og þétt yfir veturinn	<p>Hreyfifærniþróf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kollhnís • Sippa x 15 • Hlaup milli keila 12m í 2 mín - ná eins mörgum ferðum og hann getur • Höfuðstaða upp við vegg • Rekja bolta 10 m – kasta bolta í vegginn 5 sinnum og rekja hann tilbaka • Kasta bolta í mark frá 6 m og hitta í gjarðir sem hanga í markinu. <p>Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <p>Leikni - þekki mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.</p>	

