


	Víðistaðaskóli	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 2		
	Kennarar: Hreiðar Gíslason/ Ragnheiður Ólafsdóttir / Rúna Lís Þráinsdóttir	Veturinn 2019 - 2020

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

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
26. ág. – 13. sept.	Útiíþróttir	Útihlaup, hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir, knattleikir.
16. sep. – 04. okt.	Íþróttagreinar - skotleikir	Badminton, blak, körfubolti, bandý, brennó, sparkó, gryfjubolti, dodgeball
07. okt. – 25. okt.	Fimleikar / stöðvapjálfun – knattleikir	Ýmsar fimleikaæfingar í stöðvaformi, þrekhringir, hringpjálfun, boltaleikir
28. okt. – 29. nóv	Þrek - knattleikir	Þrekhringir, stöðvapjálfun, styrktaræfingar, kraft leikir Fótbolti, körfubolti, blak, ýmsir knattleikir
2. des – 18. des.	Knattleikir - frjálst	Knattspyrna, knattleikir, frjálstími Tarzan
21. des – 02. jan	Jólafrí	

03. jan – 17. jan.	Handknattleikur og ýmsir knattleikir,	Ýmsar leikrænar æfingar, skotboltaleikir, Stöðvapjálfun – þrekæfingar
20. jan – 07. feb	Íþróttagreinar – þrekpróf - boltaleikir	Badminton, bandý, blak, gryfjubolti, sparkó, dodgeball, brennó. Þrekpróf,

10. feb – 28. feb.	Fimleikar –ýmsir knattleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum.
02. mars – 20. mars	Þrek – Frjálsar - boltaleikir	Stöðvæpjalfun, styrktaræfingar, kraftleikir, smáleikir Langstökk, hástökk, kúluvarp, þrístökk, spretthlaup/æfingar, boðhlaup Ýmsir skotboltaleikir.
23. mars – 3. apr	Knattleikir - Boltagreinar	Brennó, gyfjubolti, sparkó, dodgeball, fótolti, handbolti, körfubolti, blak
06. apr. – 13. apr.	Páskafri	
14. apr – 8. maí	Íþróttagreinar - skotleikir	Badminton, blak, körfubolti, bandý, brennó, sparkó, gryfjubolti, dodgeball
13. maí - 03. júní	Útiþróttir	Útihlaup, hlaupaleikir, knattleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir.
4. júní	Íþróttadagur	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	Lýsing
Tekið jafnt og þétt yfir veturinn	Útihlaup - 1,7 km. hringur í nærumhverfi skólans á tíma. Þolpróf – 6 mínútna hlaupapróf. Þrekpróf - nemendur taka 6 mismunandi styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrsöðu og hreyfingu. Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsgaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Leikni - þekki mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.