

Íþróttir 5-7 bekkur

Námsáætlun – haust 2015

Vika	Viðfangsefni	Mikilvæg hugtök
24.-28. ágúst 24. ágúst skólasetning	Útiþróttir	Klæða sig eftir veðri og til íþróttaiðkunar / Hæfni viðmið. Inni ef veður er mjög slæmt
31. ágúst-4. sept.	Útiþróttir. Þrekstöðvar	Klæða sig eftir veðri og til íþróttaiðkunar / Hæfni viðmið. Þolþjálfun.
7. sept.-11. sept.	Útiþróttir – Norræna skólahlaupið	Hlaupið 2,5 5,0 eða 10,0 km Viðurkennigarskjal / Keppni milli skóla
14. sept.-18. sept. 16. sept. Vísindadagur	Leikir – Hlaupaleikir, boltaleikir og boðleikir	Hópvinna, fara eftir reglun. Samvinna.
21. sept.-25. sept. 21.-23. sept. samr. próf 10. bekkur	Stöðvar – Fimleikar og þrek.	Líkamsvitund
28. sept.-2. okt.	Badminton æfingar og leikir.	Samhæfing.
5. okt.-9. okt. 9. okt. starfsdagur	Körfubolti. Æfingar og keppni	Boltageta.
12. okt.-16. okt. 15. okt. Foreldradagur	Þrek vika, stöðvar og æfingar	Líkamsvitund. Vöðvahópar inná æfingablöð.
19. okt.-23. okt. 23. okt. Haustfrí	Fótbolti æfingar og keppni	Boltageta og samhæfing.
26. okt.-30. okt. 26. okt.-27. okt. Haustfrí	Þolpróf. 6 mín hlaup	Loftháð geta
2. nóv.-6. nóv.	Handbolti. Leikir og stöðvar. Keilustríð o.fl.	Boltageta.
9. nóv.-13. nóv.	Leikir – Keppnisleikir og boðleikir Einst/Lið	Læra að takast á við tilfinningar v. taps/sigurs.
16. nóv.-20. nóv.	Bandý vika. Stöðvar, leikir og keppni.	Virgni og sjálfsmat
23. nóv.-27. nóv. 23. nóv. starfsdagur	Hæfnivika	Boltageta Sipp fimleikar og rimlar.
30. nóv.-4. des. 1. des. skreytingadagur	Fótbolti. Stöðvar og æfingar	Boltageta og samhæfing.
7. des.-11. des.	Tarzan og Jane vika	Eltिंगaleikur, Hópvinna,
14. des.-18. des. 18. des. jólaskemmtanir	Eigin þjálfun og markmið.	Samvinna
4. jan.-8. jan. 4. jan. starfsdagur	Boltavika. Karfa, bandý, fótbolti handbolti.	Boltageta
11. jan.-15. jan.	Hæfnivika	Sipp fimleikar og rimlar.

Áskilið er réttur til að breyta um dagsetningar á viðfangsefnum eftir þörfum. Ef einhverjar spurningar vakna varðandi námið hafið samband við kennara: hallgrimurjonasson@reykjavik.is

**Með von um gott samstarf ykkar
Íþróttakennarar**

