

# Íþróttir 8-10 bekkur

## Námsáætlun – haust 2015

Vika	Viðfangsefni	Mikilvæg hugtök
24.-28.ágúst <b>24.ágúst skólasetning</b>	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. <b>16.sept. Vísindadagur</b>	Leikir – Hlaupaleikir, boltaleikir og boðleikir	Hópvinna, fara eftir reglun. Samvinna.
21.sept.-25.sept. <b>21.-23.sept. samr. próf 10.bekkur</b>	Stöðvar – Fimleikar og þrek.	Líkamsvitund
28.sept.-2.okt.	Badminton æfingar og leikir.	Samhæfing.
5.okt.-9.okt. <b>9.okt. starfsdagur</b>	Körfubolti. Æfingar og keppni	Boltageta.
12.okt.-16.okt. <b>15.okt. Foreldradagur</b>	Þrek vika, stöðvar og æfingar	Líkamsvitund. Vöðvahópar inná æfingablöð.
19.okt.-23.okt. <b>23.okt. Haustfrí</b>	Fótbolti æfingar og keppni	Boltageta og samhæfing.
26.okt.-30.okt. <b>26.okt.-27.okt. Haustfrí</b>	Þolpróf. 12 mín hlaup	Loftháð geta
2.nóv.-6.nóv.	Handbolti. Leikir og stöðvar. Keilustríð o.fl.	Boltageta.
9.nóv.-13.nóv.	Leikir – Boltaleikir	Læra að takast á við tilfinningar v. taps/sigurs.
16.nóv.-20.nóv.	Bandý vika	Virkni og sjálfsmat
23.nóv.-27.nóv. <b>23.nóv. starfsdagur</b>	Hæfnivika	Boltageta Sipp fimleikar og rimlar.
30.nóv.-4.des. <b>1.des. skreytingadagur</b>	Fótbolti. Stöðvar og æfingar	Boltageta og samhæfing.
7.des.-11.des.	Tarzan og Jane vika	Eltिंगaleikur, Hópvinna,
14.des.-18.des. <b>18.des. jólaskemmtanir</b>	Eigin þjálfun og markmið.	Samvinna
4.jan.-8.jan. <b>4.jan. starfsdagur</b>	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](mailto:hallgrimurjonasson@reykjavik.is)

**Með von um gott samstarf ykkar  
Íþróttakennarar**

