

Kennsluáætlun haust 2023

Íþróttir 8-10.bekkur

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámsskrá Grunnskóla og skólanámsskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	ANNAÐ
<p>23. – 25.ágúst</p> <p>Skólasetning/viðtöl</p> <p>22.ágúst</p>	<p>Útileikfimi: Hópeflisleikir</p>	<p>Klukkleikur í kassa með bolta</p> <p>Boðhlaupsleikir (ýmsar útgáfur)</p> <p>Bílaleikurinn</p> <p>Klukkleikur, 2 lið, 3 saman (gulir og rauðir) klukka aðra og liðin reyna klukka sem flesta í sitt box, eftir 2 mín þeir sem eru með fleiri í sínu boxi sigra</p>		
<p>28. ágúst – 1.sept.</p>	<p>Útileikfimi; frjálsar íþróttir og leikir</p>	<p>Hlaupaæfingar og hlaupaleikir</p> <p>Sprettur á tíma. (30 m og 60m)</p> <p>Sprettleikir eftir viðbragði (t.d klapp)</p> <p>Frelsi í potti (klukkleikur)</p> <p>Rugby með stóran skotbolta</p> <p>Hafnabolti með kylfu og stóran skotbolta eða blakbolta á afmörkuðu svæði</p> <p>Fótbolti</p>		<p>Námsviðmið: sprettur</p>
		<p>Boðhlaupsleikir</p> <p>Lengra hlaup á tíma, (aðalvöllur)</p>		<p>Námsviðmið; þol</p>

<p>4. – 8. Sept.</p>	<p>Útileikfimi; frjálsar íþróttir og leikir</p>	<p>Teningaboðhlaupsleikur. 40 keilur við endalínu. Kasta tening, talan sem kemur upp þá leyfi til að taka þann fjölda af keilum. Í lokin verður enda á sléttu, t.d ef 2 keilur eftir verður koma 2 á tening</p> <p>Húllahringsboðhlaup</p> <p>Skotbolti/lasertag. 3 lið í vestum. 3 skref og fyrsta að skjóta alla sigrar</p> <p>Boðhlaup með dekkjum</p>		
<p>11. – 15.sept.</p>	<p>Útileikfimi: fótbolti og leikir</p>	<p>Stórfiskaleikur með bolta</p> <p>Fótbolti</p> <p>Svikamylla</p> <p>Sjúkraleikurinn, 3 að klukka. Sá sem er klukkaður legst niður meðan tveir eiga að draga á bláa dýnu og frelsa</p> <p>Gryfjubolti með frisbí disk og skotboltum</p>		<p>Senda póst heim með að innileikfimi sé að byrja og láta umsjónarkennara vita í föstudagspósti hjá sér.</p>
<p>18. – 22. sept. Starfsdagur mán 18.sept.</p>	<p>Íþróttir í sal</p>	<p>Badminton (nokkrir vellir, vinna sig upp)</p> <p>Körfubolti (stinger)</p> <p>Bannað að snert gólf, 2-3 lið saman með 2 yoga dýnur. Komast alla leið yfir að endalínu án þess að snerta gólfið. Hoppa (labba) yfir á dýnuna og þannig yfir</p> <p>Spilaleikurinn – safna sortum</p> <p>Þrek í sal</p>		
<p>25. – 29. sept.</p>	<p>Íþróttir í sal – leikir og þrek</p>	<p>Dodgeball (hitta í körfu)</p> <p>Brennibolti</p> <p>Styrktarskotbolti, sá sem skotin úr fer á afmarkað svæði og gerir æfingar (10 froskahopp, 5 armbeygjur og fl).</p>		

		Línueltingarleikur (aðeins hlaupa á línunum)		
2. – 6. okt.	Íþróttir í sal – körfubolti - þrek	<p>Boltatækni öðru megin</p> <p>Boðhlaup með körfuboltatengdum æfingum á milli</p> <p>Spil hinum megin.</p> <p>Steinn, skæri og blað. 2 lið. Mætast á miðri leið. Sá sem tapar fer í hitt liðið. Lið með fleiri leikmenn þegar tónlist stoppar sigrar</p>		
9. – 13. okt.	Fimleikastöðvar - styrkur	<p>Boðhlaupsleikir með fimleikum á milli</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kollhnís á dýnu á miðjunni 2. Handahlaup -II- 3. Hoppa yfir kistu (rauða dýnan) <p>Enda á stinger</p> <p>Fimleikastöðvar öðrum megin (jafnvægisslá, standa á höndum, planki, armbeygjur, dýfur og fl.)</p> <p>Skotbolti – 2 í miðjunni með 30+ bolta skjóta aðra sem hlaupa í hringi</p>		
16. – 20. okt.	<p>Íþróttir í sal - þrek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blak - Leikir 	<p>Blak – æfingar og spil</p> <p>Boltaleikir</p> <p>Boðhlaup með skotbolta og lítill mörk. Kasta í vegg og skora í markið. Mismunandi fjarlægðir og stig í boði</p> <p>Skotbolti (tónlist stoppar, þeir sem eru ekki úr fá stig)</p>		

<p>23. – 27. okt.</p> <p>Vetrafri 26. og 27. okt</p>	<p>Íþróttir í sal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boltaleikir <p>Þrek</p>	<p>Skotbolti</p> <p>Brennibolti</p> <p>Dodgeball með dýnum (blá dýna á enda)</p> <p>Minigolf</p>	<p>Vetrafri 26-27 október.</p>
<p>30. okt – 3. nóv.</p>	<p>Íþróttir og leikir í sal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körfubolti - Kíló/sparkó - Boðhlaupsleikir með badmintonspaða og flugu 	<p>Stórfiskaleikur</p> <p>Kíló/sparkó</p> <p>Körfuboltalúdó / stinger</p> <p>Bandý/hökký 5 sirka saman í liði</p> <p>Þrek</p>	
<p>6. -10. nóv.</p>	<p>Íþróttir í sal og þrek</p>	<p>Boðhlaupsleikir (safna saman keilum og setja á réttan stað)</p> <p>Skotbolti</p> <p>Klukkuleikir</p> <p>Húllabolti, einn í miðju með húllahring aðrir fyrir utan með skotbolta reyna hitta í hringinn (má verja og slá bolta) sá sem er lengst að húlla sigrar</p> <p>Námsmát á einu svæði</p>	
<p>13. – 17. nóv.</p>	<p>Íþróttir í sal og þrek</p>	<p>Bandí</p> <p>Fótbolti, 2 saman með hring í liði</p> <p>Boccia</p>	

<p>20. – 24. nóv.</p> <p>Starfsdagur</p> <p>22.nóvember</p>	<p>Íþróttagreinar</p> <p>Íþróttir í sal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handbolti - Leikir 	<p>Stórfiskaleikur</p> <p>Boðhlaupsleikir</p> <p>Handbolti (skjóta niður keilur 2 lið)</p> <p>Körfuboltaæfingar</p> <p>Leikur hitta stóran bolta í miðju með skotbolta. 2-4 lið zik zak framhjá keilum og seinasti maður að kasta í boltann í miðju</p>		
<p>27. nóv – 1.des.</p>	<p>Líkamsrækt</p> <p>Íþróttir í sal (hreyfibingó og leikir)</p>	<p>Þolhringir, sipp og fl.</p> <p>Styrktarhringir. Armbeygjur, planki og fl.</p> <p>Ýmsar hreyfingar/æfingar sem klára þarf til að fá bingó.</p> <p>Gryfjubolti með frisbí disk (frisbí diskurinn frelsar alla á dýnunni meðan bolti frelsar einn) – 2 dýnur</p> <p>Keiluleikur, 2-3 lið safna fullt af keilum á miðju á sína bláu dýnu, 1. Bara nota fætur, 2. Sparka keilu upp með fót, 3 halda á keilu og svo framveigis</p>		
<p>4. – 8. des.</p>	<p>Íþróttir í sal</p> <p>Þrek</p>	<p>Tarzanleikur</p> <p>Jólafótbolti/jólaökörubolti</p> <p>Bandí framhjá keilum og skora í lítið mark</p> <p>Svo zik zak framhjá keilum og hitta í körfu, uppí 12 stig</p>		

11. – 15. des.	Jólastuð Íþróttir í sal	Frjálst Skotbolti/lasertag. 3 lið í vestum. 3 skref og fyrsta að skjóta alla sigrar Skotbolti – 2 í miðjunni með 30+ bolta skjóta aðra sem hlaupa í hringi		
18. – 20. des. Jólafrí x2 19 des				
21 des. – 2. jan Jólafrí				
2. – 6. Janúar Jólafrí 2.jan Starfsdagur 3.jan				