

# 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><b>23. – 25.ágúst</b></p> <p><b>Skólasetning/viðtöl</b></p> <p><b>22.ágúst</b></p>	<p>Útileikfimi: Hópeflisleikir</p>	<p><b>Klukkleikur í kassa með bolta</b></p> <p>Boðhlaupsleikir (ýmsar útgáfur)</p> <p>Bílaleikurinn</p> <p><b>Klukkleikur, 2 lið, 3 saman (gulir og rauðir)</b> 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><b>28. ágúst – 1.sept.</b></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><b>Frelsi í potti (klukkleikur)</b></p> <p><b>Rugby með stóran skotbolta</b></p> <p><b>Hafnabolti með kylfu og stóran skotbolta eða blakbolta á afmörkuðu svæði</b></p> <p><b>Fótbolti</b></p>		<p>Námsviðmið: sprettur</p>
		<p>Boðhlaupsleikir</p> <p>Lengra hlaup á tíma, (aðalvöllur)</p>		<p>Námsviðmið; þol</p>

<p><b>4. – 8. Sept.</b></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><b>11. – 15.sept.</b></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><b>18. – 22. sept.</b> <b>Starfsdagur mán</b> <b>18.sept.</b></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><b>25. – 29. sept.</b></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)		
<b>2. – 6. okt.</b>	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>		
<b>9. – 13. okt.</b>	Fimleikastöðvar - styrkur	<p><b>Boðhlaupsleikir með fimleikum á milli</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kollhnís á dýnu á miðjunni</b></li> <li>2. <b>Handahlaup -II-</b></li> <li>3. <b>Hoppa yfir kistu (rauða dýnan)</b></li> </ol> <p><b>Enda á stinger</b></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>		
<b>16. – 20. okt.</b>	<p>Íþróttir í sal - þrek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blak</li> <li>- Leikir</li> </ul>	<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><b>23. – 27. okt.</b></p> <p><b>Vetrafri 26. og 27. okt</b></p>	<p>Íþróttir í sal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boltaleikir</li> </ul> <p>Þrek</p>	<p>Skotbolti</p> <p><b>Brennibolti</b></p> <p>Dodgeball með dýnum (blá dýna á enda)</p> <p><b>Minigolf</b></p>	<p><b>Vetrafri 26-27 október.</b></p>
<p><b>30. okt – 3. nóv.</b></p>	<p>Íþróttir og leikir í sal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körfubolti</li> <li>- Kíló/sparkó</li> <li>- Boðhlaupsleikir með badmintonspaða og flugu</li> </ul>	<p>Stórfiskaleikur</p> <p><b>Kíló/sparkó</b></p> <p>Körfuboltalúdó / stinger</p> <p><b>Bandý/hökký 5 sirka saman í liði</b></p> <p>Þrek</p>	
<p><b>6. -10. nóv.</b></p>	<p>Íþróttir í sal og þrek</p>	<p><b>Boðhlaupsleikir (safna saman keilum og setja á réttan stað)</b></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><b>Námsmát á einu svæði</b></p>	
<p><b>13. – 17. nóv.</b></p>	<p>Íþróttir í sal og þrek</p>	<p>Bandí</p> <p>Fótbolti, 2 saman með hring í liði</p> <p>Boccia</p>	

<p><b>20. – 24. nóv.</b></p> <p><b>Starfsdagur</b></p> <p><b>22.nóvember</b></p>	<p>Íþróttagreinar</p> <p>Íþróttir í sal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handbolti</li> <li>- Leikir</li> </ul>	<p>Stórfiskaleikur</p> <p>Boðhlaupsleikir</p> <p><b>Handbolti (skjóta niður keilur 2 lið)</b></p> <p>Körfuboltaæfingar</p> <p><b>Leikur hitta stóran bolta í miðju með skotbolta. 2-4 lið zik zak framhjá keilum og seinasti maður að kasta í boltann í miðju</b></p>		
<p><b>27. nóv – 1.des.</b></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><b>Gryfjubolti með frisbí disk (frisbí diskurinn frelsar alla á dýnunni meðan bolti frelsar einn) – 2 dýnur</b></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 framvegis</p>		
<p><b>4. – 8. des.</b></p>	<p>Íþróttir í sal</p> <p>Þrek</p>	<p><b>Tarzanleikur</b></p> <p><b>Jólaþótbolti/jólaþakörfubolti</b></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>		

<b>11. – 15. des.</b>	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		
<b>18. – 20.des.</b> <b>Jólafrí x2 19 des</b>				
<b>21 des. – 2. jan</b> <b>Jólafrí</b>				
<b>2. – 6. Janúar</b> <b>Jólafrí 2.jan</b> <b>Starfsdagur 3.jan</b>				