

Íþróttir - 5.bekkur V20

Kennarar: Aðalsteinn Jónsson; Broddi Kristjánsson

5

Viðfangsefni

6.-10.jan og 15.-17.jan.

Körfubolti, styrktar og úthaldsæfingar:

Hæfniviðmið: Rekja bolta, körfuskot, einfaldir leikir spil í fámennum liðum, helstu reglur. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt

20.-24.jan og 27.jan-31.jan.

Handbolti, styrktar og úthaldsæfingar

Hæfniviðmið: Kasta og grípa bolta, einfaldir leikir og spil. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt. Mæling á stöðkkrafti.

3.-7.feb. og 10.-14.feb.

Skólahreysti, leikir.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.

17.-21 og 24.-28.feb

Spaðaíþróttir, styrktar og úthaldsæfingar.

Hæfniviðmið: Læra rétt grip, uppgjöf, einfalda leiki og reglur í spili. mæling á samhæfingu o.fl.

2.-6.mars og 9.-13.mars

Blak, styrktar og úthaldsæfingar.

Hæfniviðmið: Grunnatriði í fingurslagi og fleyg, spil yfir net. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt

16.-20.mars og 23.-27.mars.

Fótbolti, styrktar og úthaldsæfingar.

Hæfniviðmið: Sparka og rekja bolta, einfaldar æfingar og spil. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt. Mæling á styrk.

30mars.-3.apr. og 14.-17.apr.

Fimleikar, styrktar og úthaldsæfingar, ýmsar kannanir sem eftir eru og loftdýna.

Hæfniviðmið: Ýmsar æfingar sem reyna á styrk, samhæfingu og liðleika. Könnun í köðlum.

20.-24.apr. og 27.-30.apr.

Ýmsir leikir.

Hæfniviðmið: Virkni í ólíkum leikjum bæði gömlum og nýjum. Kunna að fara eftir reglum.

4.-8.mai og 11.-15.mai og 25.-29.mai.

Hokkí, frjálsar, golf ofl.

Hæfniviðmið: Læra að vera opin fyrir nýjungum og tilbúin að prófa eitthvað nýtt

Námsmat

Körfubolti: Virkni og geta í körfuboltaleikjum og spili

Handbolti: Virkni og geta í handboltaleikjum og spili.

Mæling á stökkkrafti eftir ákv. töflu.

Skólahreysti: Virkni í æfingum og leikjum.

Spaðaíþróttir: Virkni og geta í leikjum og spili.

Mæling í samhæfingu, hraða og úthaldi samkvæmt ákv. töflu.

Blak: Virkni og geta í blakleikjum

Fótbolti: Virkni og geta í einföldum fótboltaleikjum og spili.

Mæling á styrk eftir ákv. töflu.

Fimleikar o.fl. Áhugi, virkni og samhæfing í æfingum.

Könnun í klifri í köðlum.

Ýmsir leikir: Geta til að læra og nýta sér reglur í leik og fara eftir þeim.

Hökký, frjálsar, golf ofl: Virkni og þátttaka í hóp og einstaklingsíþrótt.