


	Engidalsskóli	
Kennsluáætlun		
tímar á viku: 2		
	<i>Íþróttir 6. bekkur</i>	
	Kennarar: Þrándur Sigurðsson	Veturinn 2020 - 2021

Annað	Lýsing
Kennslu- fyrirkomulag	Útiíþróttir að hausti og vori í nærumhverfi. Önnur kennsla fer fram í íþróttasal.

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
26.ág. – 11. sep.	Útiíþróttir	Útihlaup, hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir, knattleikir.
14.sept – 02.okt.	Íþróttagreinar - skotleikir	Badminton, blak, körfubolti, bandý, brennó, sparkó, gryfjubolti, dodgeball
05. okt. – 23. okt.	Fimleikar / stöðvapjálfun - knattleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum.
26.okt. – 20. nóv.	Þrek - knattleikir	Þrekhringir, stöðvapjálfun, styrktaræfingar, kraftleikir Fótbolti, körfubolti, blak, ýmsir knattleikir
23.nóv. – 18.des.	Knattleikir - frjálst	Knattspyrna, knattleikir, frjálstími Tarzan
21.des – 03.jan.	Jólafrí	

04.jan. – 15.jan.	Handknattleikur og ýmsir knattleikir,	Ýmsar leikrænar æfingar, skotboltaleikir, Stöðvapjálfun – þrekæfingar
18.jan. – 05.feb.	Íþróttagreinar – þrekpróf - boltaleikir	Badminton, bandý, blak, gryfjubolti, sparkó, dodgeball, brennó. Þrekpróf,

08.feb. – 26.feb.	Fimleikar – ýmsir knattleikir	Veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum.
1.mar. – 12.mar.	Þrek – Frjálsar - boltaleikir	Stöðvaþjálfun, styrktaræfingar, kraftleikir, smáleikir Langstökk, hástökk, kúluvarp, þrístökk, spretthlaup/æfingar, boðhlaup Ýmsir skotboltaleikir.
15.mar. – 26.mar.	Knattleikir - Boltagreinar	Brennó, gyfjubolti, sparkó, dodgeball, fótolti, handbolti, körfubolti, blak
29. mar. – 05.apr.	Páskafri	
06.apr – 23. apr.	ýmsir knattleikir	Knattleikir í stöðvaformi
26. apr – 14. maí	Íþróttagreinar - skotleikir	Badminton, blak, körfubolti, bandý, brennó, sparkó, gryfjubolti, dodgeball
17. maí – 08. jún	Útiþróttir	Útihlaup, hlaupaleikir, knattleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir.
9. júní	Íþróttadagur	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

Námsmat	Lýsing
Tekið jafnt og þétt yfir veturinn	Útihlaup - 1,2 km. hringur í nærumhverfi skólans á tíma. 6 mínútna hlaup. Þrekpróf - nemendur taka 6 mismunandi styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrsöðu og hreyfingu. Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Leikni - þekki misumandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.