

Námsáætlun í íþróttum.

Vorönn 2016

1.- 2.- og 3.bekkur

Kennarar: Jón Bjarni, Linda og Sif, Íris

1. vika 5-8.jan

Leikir

- **Eltíngaleikur** - Vélmennið og vísindamaðurinn
- **Lítið skip, stórt skip**

2.vika 11.-15.jan

Þrekhringur

- Bekkur, stig og hopp
- Hnélyftur á stóru dýnunni
- Hlaup m/keilu
- Sipp
- Húla húla
- Skjóta kórfa
- Kviðæfingar/armbeygjur
- Framlæra æfing/sitja við vegg

3.vika 18.-22.jan

Brassi

4.vika 25.-29.jan

Körfubolti/leyniskyttá

5.vika 1.- 5. feb.

Kíló/sparkó

6.vika 8.-12.feb

Leikir

- Skottaleikur
- Eitur í flösku
- Sjúkrahúsleikur
- Tröllin ræna
- Stórfiskaleikur
- Spilaleikur
- Björn Bóndi
- Klósettleikur
-

7.vika 15.-19 . feb

Vetrarfrí

8.vika 22.- 26. feb

Boðhlaup

- Sprellikarlahopp
- Hoppa jafnfætis/hlaupa til baka
- Hoppa öðrum fæti
- Hlaupa aftur á bak
- Hliðarhopp
- Valhopp
- Bjarnargangur
- Rúlla bolta gegnum klop

9.vika 29.- 4. mars

Blak

10.vika 7.-11. mars

Fimleikar

- Trampólín
- Fast track dýna
- Fiberdýna
- Gólfæingar
- Jafnvægisslá

11.vika 14.-18. mars

Fimleikar

12.vika 21-25.mars

Páskaleyfi

13.vika 29.-1. apríl

Gryfjubolti

14.vika 4.-8.apríl

Þrekhringur

- Bekkur, stig og hopp
- Hnélyftur á stóru dýninni
- Hlaup m/keilu
- Sipp
- Húla húla
- Skjóta körfu
- Kviðæfingar/armbeygjur
- Framlæra æfing/sitja við vegg

15.vika 11.-15. apríl	Frjáls leiktími/setjum stöðvar <ul style="list-style-type: none"> • Taka fram kaðla o.fl
16.vika 18.-22.apríl	Úti-íþróttir /inni badminton <ul style="list-style-type: none"> • Frjálsar, útihlaup og boðhlaup • Halda á lofti
17.vika 25.-29.apríl	Úti-íþróttir /inni badminton <ul style="list-style-type: none"> • Frjálsar, útihlaup og boðhlaup • Halda á lofti
18.vika 2.-6.maí	Frjálsar <ul style="list-style-type: none"> • Boðhlaup m/kefli • Langstökk án atrennu • Spretthlaup – tímataka • Kúluvarp
19.vika 9.-13. maí	Fótbolti - spil
20. vika 16.-20. maí	Langhlaup <p>- <i>Taka teygjur eftir hlaup</i></p>
21.vika 23.-27. Maí	Leikvöllur á flötunum <p>- <i>Taka með fótbolta, sippubönd og vesti</i></p>
22. vika 30.-3.júní	Leiktími/frjálst