

## Íþróttir - 1. bekkur

|                  | Fyrri tími                         | Áherslur                            | Seinni tími                        |
|------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 20.ágú<br>24.ágú | <b>Kynning á reglum<br/>leikir</b> |                                     | <b>Kynning á reglum<br/>leikir</b> |
| 27.ágú<br>31.ágú | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Jafnvægi, hopp<br>og fínhreyfingar  | <b>Leikir</b>                      |
| 3.sep<br>7.sep   | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Boltafærni, hopp<br>og samhæfing    | <b>Leikir</b>                      |
| 10.sep<br>14.sep | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Styrkur og<br>þol                   | <b>Leikir</b>                      |
| 17.sep<br>21.sep | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Hreyfifærni                         | <b>Leikir</b>                      |
| 24.sep<br>28.sep | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Áhöld                               | <b>Leikir með bolta</b>            |
| 1.okt<br>5.okt   | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Grófhreyfingar og<br>fínhreyfingar, | <b>Leikir með bolta</b>            |
| 8.okt<br>12.okt  | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Styrkur og<br>þol                   | <b>Leikir með bolta</b>            |
| 15.okt<br>19.okt | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Boltafærni                          | <b>Leikir með bolta</b>            |
| 22.okt<br>26.okt | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Samvinna                            | <b>Leikir með bolta</b>            |
| 29.okt<br>2.nóv  | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Hreyfifærni<br>Smá áhöld            | <b>Leikir með bolta</b>            |
| 5.nóv<br>9.nóv   | <b>Boltahringur</b>                | Hreyfifærni<br>þol / styrkur        | <b>Leikir</b>                      |
| 12.nóv<br>16.nóv | <b>Boltahringur</b>                | Grófhreyfingar og<br>fínhreyfingar, | <b>Leikir</b>                      |
| 19.nóv<br>23.nóv | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Samhæfing<br>Snerpa                 | <b>Leikir</b>                      |
| 26.nóv<br>30.nóv | <b>Stöðvaþjálfun</b>               | Hreyfifærni<br>Snerpa               | <b>Leikir</b>                      |
| 3.des<br>7.des   | <b>Jólaþjör</b>                    | Gleði                               | <b>Tarsan</b>                      |
| 10.des<br>14.des | <b>Jólaþjör</b>                    | Gleði                               | <b>Boltaþjör</b>                   |
| 17.des<br>21.des | <b>Jólaþjör</b>                    | Gleði                               | <b>Boltaþjör</b>                   |

Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun.

Kennarar: Sigurður Magnússon og Berglind Valdímarsdóttir

|                                     |
|-------------------------------------|
|                                     |
| <b>Áherslur</b>                     |
| Farið yfir reglur                   |
| Hópefli og samvinna                 |
| Hópefli og samvinna<br>Körfubolti   |
| Hópefli og þol                      |
| Samhæf. handa og fóta<br>Körfubolti |
| Samhæf. handa og fóta               |
| Hreyfing<br>Krakkablað              |
| Hreyfing                            |
| Boltafærni                          |
| Samvinna                            |
| Hreyfifærni                         |
| Boltafærni                          |
| Boltafærni<br>Knattspyrna           |
| Samvinna<br>Knattspyrna             |
| Snerpa                              |
| Tjáning                             |
| Skemmtun                            |
| Skemmtun                            |
|                                     |
|                                     |