

**1. bekkur MA****Haustönn 2011**

Kennarar: GHH, HJ, IM, UV

**ÚTI og INNI (1-ABCD)****INNI tími (hjá öllum)****INNI (1-EFGHI)**

<u>1. vika</u> 15. – 16. sept.	<b>ALLTAF AÐ KOMA MEÐ BÆÐI ÚTI OG INNIÞRÓTTAFÖT!!!!</b> Útihlaup og þrek	Spjall og kynning á kennsluáætlun og helstu reglum. Leikir
<u>2. vika</u> 19. - 23. sept.	Útihlaup, kýló <b>Bókl.: Lífsgleði og heilsa bls. 10 – 17 + verkefnabók</b>	Afkastamælingar
<u>3. vika</u> 26. - 30. sept. Fri hjá nem. fös. 30.sept.	Útihlaup og fótolti <b>Bókl.:</b> Upphitun bls. 18 - 25 + verkefnabók	Bandý Tækjasalur – reglur og umgengni
<u>4. vika</u> 03. - 07. okt.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Þol bls. 26 - 34	Blak
<u>5. vika</u> 10. - 14. okt.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Þol bls. 88 - 97 + verkefnabók	Körfubolti
<u>6. vika</u> 17. - 21. okt.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Liðleiki bls. 35 - 49 + verkefnabók	Handboltaleikir
<u>7. vika</u> 26. - 28. okt. Haustfri á mán og þri. 24. – 25. okt.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Styrkur bls. 50 - 66 + verkefnabók	Blak
<u>8. vika</u> 31. - 04. nóv.	Útihlaup og þrek	Dýnu- og filafótolti
<u>9. vika</u> 07. - 11. nóv. Velg.dagar 9.-11.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Meiðsli bls. 67 - 77 + verkefnabók	Boltaleikir
<u>10. vika</u> 14. - 18. nóv.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Snerpa og hraði bls. 98 – 105 + verkefnabók	Frjálsíþróttaleikir
<u>11. vika</u> 21. - 25. nóv.	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Samhæfing og tækni bls. 106 - 112 + verkefnabók	Bandý
<u>12. vika</u> 28. - 02. des. 2. des. árshátíð	Útihlaup og þrek <b>Bókl.:</b> Líkamsbeiting bls. 113 - 131 + verkefnabók	Dans
<u>13. vika</u> 05. - 09. des.	Útihlaup og þrek	Körfubolti
<u>14. vika</u> 12. - 16. des.	Útihlaup og þrek	Afkastamælingar
<u>15.vika</u> 19. – 20. des.	Útihlaup og þrek	Jólatími
<u>16.vika</u> 04. – 10. jan. mið.-þri.	Útihlaup og þrek	Blak, þrek og slökun

Mæting: 30%

Kaflapróf og verkefnabók: 30%

Afkastamælingar: 20%

Vinnusemi og ástundun: 20%