

2. bekkur MA**ÍPR3B010****Haustönn 2011**

Kennarar: GHH, IM, UV

<u>1. vika</u> 15. – 16. sept.	ALLTAF AÐ KOMA MEÐ BÆÐI ÚTI OG INNIÞRÓTTAFÖT til 7. okt.!!!! Útihlaup og þrek	Spjall og kynning á kennsluáætlun og helstu reglum. Leikir
<u>2. vika</u> 19. - 23. sept.	Útihlaup, kýló, fótbolli	
<u>3. vika</u> 26. - 30. sept. Fri hjá nem. fös. 30.sept.	Útihlaup, þrek og læti	
<u>4. vika</u> 03. - 07. okt.	Skyndihjálparupprifjun	Rauði krossinn í Viðjulundi heimsóttur
<u>5. vika</u> 10. - 14. okt.	Heimsókn á líkamsræktarstöð	Fylgist með pósti frá kennara
<u>6. vika</u> 17. - 21. okt.	Fótbolli og frjálsar	Boginn
<u>7. vika</u> 26. - 28. okt. Haustfri á mán og þri. 24. – 25. okt.	Blak og bandý	
<u>8. vika</u> 31. - 04. nóv.	Skautar	Fylgist með pósti frá kennara
<u>9. vika</u> 07. - 11. nóv.	Fimleikar	Heimsókn í fimleikahúsið í Giljaskóla
<u>10. vika</u> 14. - 18. nóv.	Körfubolti og handboltaleikir Umræða um næringu og kynning á verkefni	
<u>11. vika</u> 21. - 25. nóv.	Heimsókn á líkamsræktarstöð	Fylgist með pósti frá kennara
<u>12. vika</u> 28. - 02. des. 2. des. árshátíð	Dans Skila matarverkefni	
<u>13. vika</u> 05. - 09. des.	Heimsókn á líkamsræktarstöð	Fylgist með pósti frá kennara
<u>14. vika</u> 12. - 16. des.	Afkastamælingar	
<u>15. vika</u> 19. – 20. des.	Jólatími	
<u>16. vika</u> 04. – 10. jan. mið.-þri.	Þrek, slökun	

Mæting: 50%

Matarverkefni: 10%

Afkastamælingar: 20%

Vinnusemi og ástundun: 20%