



Íþróttir 8-10. bekkur

Veturinn 2023-2024

Vika/mán	Fyrri tími	Seinni tími	ATH
21. – 25. Ágúst		Skólasetning	23. skólasetning
28. – 1. Sept.	Kýló/sparkó	Þrekkími/AMRAP (skólalóð)	Úti
4. – 8. sept.	Frisbígolf á Viðstaðartúni	hreytibraut /körfubolti	Úti
11. – 15. sept.	Setbergshringur - tími	hreytibraut /körfubolti	Útikennsla klárast
18. – 22. sept.	Leikir/bandy/brennibolti	Þrautabraut/gryfjubolti	
25. – 29. sept.	Þrek	Risinn (Skólahreysti)	28. og 29. Uppbrot
2. – 6. okt.	Bandý upp og niður	Risinn	6. skipulagsdagur
9. – 13. okt.	Samtalsdagur	Mjúkbolti/frjársar	9. samtalsdagur
16. – 20. okt.	Stjörnustríð	Mjúkbolti/frjársar	
23. – 27. okt.	Vetrarfrí	Mjúkboltamót	23. og 24. Vetrarfrí
30. – 3. nóv.	Kýló / sparkó	4 stöðvar (próf)	30. og 31. Uppbrot
6. – 10. nóv.	Þolpróf	4 stöðvar (próf)	
13. - 17. nóv.	Skipulagsdagur	Fótbolti/blak	13. skipulagsdagur
20. – 24. nóv.	Bandý upp og niður	AMRAP/blak	
27. – 1. des.	Fótbolti 4 lið	Gryfjubolti upp og niður	30. og 1. Uppbrot
4. – 8. Des	Karfa/Badminton	Karfa/Badminton	
11. – 15. des	Capture the flag	Tarzan	
18. – 22. Des	Stöðvar	Jólaskemmtun	20. Jólaskemmtun
1. – 5. jan	Jólafrí	Bandý brassi	Nýársd. 2. Skipulagsd.
8. – 12. jan	Hópleikir / Skíðaskotfimi	Mjúkbolti/Frjársar	
15. – 19. jan	Plánetu - skotbolti	Mjúkbolti/Frjársar	
22. – 26. Jan	Spilaleikurinn/þrek	Mjúkboltamót	
29. – 2. Feb	Samtalsdagur	Karfa/Badminton höfðingi	29. samtalsdagur
5. – 9. Feb	Karfa/Badminton spil	Badminton deild.keppni	
12. – 16. feb.	Þolpróf	Öskudagur	14. öskudagur
19. – 23. Feb	4 stöðvar	Stöðvar (próf)	22. og 23. vetrarfrí
26. – 1. Mars	Skipulagsdagur	Stöðvar (próf)	26. skipulagsdagur
4. – 8. mars	Blak og stjörnustríð	Risinn	
11. - 15. mars	Körfubolti/blak/bandy	Risinn	
18. – 22. Mars	Þrekstöðvar		20. og 21. Uppbrot 22. þemadagur
25. – 29. Mars	Páskafrí	Páskafrí	Páskafrí
1. - 5. apríl	Páskafrí	Hópleikir / ná flaggi	1. 2. Í páskum
8. – 12. apríl	Boðhlaupsleikir	Stöðvar	

15. – 19. Apríl	Gryfjubolti/próf	badmintonmót	
22. – 26. Apríl.	Polpróf og skotbolti	Sjúkrapróf	25. sumardagurinn fyrsti
29. – 3. maí	Brassabandý	1. maí	29. og 30. Uppbrot 1. maí
6. – 10. Maí	Kýló/ sparkó	Prekstöðvar ÚTI	9. Uppstigningardagur 10. Skipulagsdagur 8. útitímabil hefst
13. – 17. maí	Setbergshringur	Rattleikur	
20. – 24. Maí	20. annar í hvítasunnu	Setbergshringur	20. annar í hvítasunnu
27. – 31. Maí	Hreystibraut/Körfubolti	Fótbolti, bolli, karfa, pógó	
3. – 7. júní	Frisbígolf		4., 5. Og 6. Vordagar 7. skólaslit

Kennari áskilur sér allan rétt til breytinga án fyrirvara

Kennari áskilur sér allan rétt til breytinga án fyrirvara

Upplýsingar

Skóli:

Setbergsskóli

Kennslustaður:

Íþróttahús Setbergsskóla

Íþróttakennari:

Hulda Stefánsdóttir

Karl Kristján Benediktsson

Námsmat

- Hegðun – fyrirmæli og reglur
- Virkni og viðhorf
- Polpróf
- Útihlaup - Setbergshringur
- Líkamleg próf - Eurofit
 - Hraði og snerpa (10x5m)
 - Liðleiki
 - Sipp
 - Bolstyrkur
 - Langstökk

Reglur

- Bíða fyrir utan íþróttahús þar til 5 mínútur eru í tíma.
- Útiskór eiga að fara í skóhillur
- Fötin eiga að vera hengd snyrtilega á snagana í búningsklefunum
- Nemendur bíða í klefum þar til kennari sækir þau
- Allir eiga að fara í sturtu eftir íþróttatíma

Markmið

- Efla kraft, hraða, liðleika og þol nemanda
- Vekja áhuga nemenda á hreyfingu /íþróttum
- Kynnast fjölbreytileika hreyfingar utan sem innan húss
- Læra að taka tillit til annara
- Samvinna í stærri og minni hópum
- Fá útrás fyrir hreyfiþörf