



## Kennsluáætlun í íþróttum – Vor 2020

### Innikennsla

### Útikennsla

Vika 1 – (6.-10.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skotboltaleikir</li> <li>• Þrek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikir (eftir veðri)</li> <li>• Skokk og styrktaræfingar</li> </ul>
Vika 2 – (13. - 17.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skotboltaleikir</li> <li>• Þrek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikir (eftir veðri)</li> <li>• Skokk og styrktaræfingar</li> </ul>
Vika 3 – (20. – 24.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrktar- og teygjuæfingar í þörum</li> <li>• Körfubolti og æfingar í klefa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þrennt í boði: Fótbolti ef aðstæður leyfa. Upphitun og kista eða lengra hlaup</li> <li>• Tvískipt: Hlaup og æfingar</li> </ul>
Vika 4 – (27. – 31.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrktar- og teygjuæfingar í þörum</li> <li>• Körfubolti og æfingar í klefa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þrennt í boði: Fótbolti ef aðstæður leyfa. Upphitun og kista eða lengra hlaup</li> <li>• Tvískipt: Hlaup og æfingar</li> </ul>
Vika 5 – (3. – 7.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sökkabolti og þrek í klefa</li> <li>• Tabata æfingar/þrekæfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvar í porti</li> <li>• Hlaup, æfingar, kista, leikir í Hljómskálagarði ef aðstæður leyfa</li> </ul>
Vika 6 – (10. – 14.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sökkabolti og þrek í klefa</li> <li>• Tabata æfingar/þrekæfingar</li> <li>• Danskennsla hefst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvar í porti</li> <li>• Hlaup, æfingar, kista, leikir í Hljómskálagarði ef aðstæður leyfa</li> <li>• Danskennsla hefst</li> </ul>

InnikennslaÚtikennsla

Vika 7 – (17. – 21.feb) Föstudagur hefðbundin kennsla	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans alla vikuna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans alla vikuna</li> </ul>
Vika 8 – (24. – 27.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Boltaleikir/blak</li> <li>Styrktaræfingar – þrek (æf 1 gerð svo 1 og 2, svo 1-2-3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rattleikur/Rathlaup</li> <li>Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu</li> </ul>
Vika 9 – (3. – 6.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Boltaleikir/blak</li> <li>Styrktaræfingar – þrek (æf 1 gerð svo 1 og 2, svo 1-2-3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rattleikur/Rathlaup</li> <li>Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu</li> </ul>
Vika 10 – (9. – 13. mars)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bandý – bolstyrkur</li> <li>Þrek – snerpa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tímataka í 2000 m</li> <li>Styrktar- og þolæfingar í porti eftir spilum</li> </ul>
Vika 11 – (16. – 20.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bandý – dýfur</li> <li>Þrek – snerpa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tímataka í 2000 m</li> <li>Styrktar- og þolæfingar í porti eftir spilum</li> </ul>
Vika 12 – (23. – 27.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Körfubolti – liðleikapróf</li> <li>Styrktaræfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leikir í Hljómskálagarði</li> <li>Tímataka í 2000 m hlaupi/12 mín hlaup, styrktaræfingar 12 mín, 12 mín teygjur</li> </ul>
Vika 13 – (30.mars. – 3.apríl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Körfubolti – liðleikapróf</li> <li>Uppsóp 6.bekkur – styrktaræfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leikir í Hljómskálagarði</li> <li>Tímataka í 2000 m hlaupi/12 mín hlaup, styrktaræfingar 12 mín, 12 mín teygjur</li> </ul>



## Innikennsla

## Útikennsla

Vika 14 – (15. – 17.apríl) mið-fös	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandý</li> <li>• Frjálst/uppsóp 6.bekkur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ljúka hlaupaprófum 6.bekkur</li> <li>• Leikir</li> <li>• Ganga 6. bekkur</li> </ul>
Vika 15 – (20. – 24.apríl) 22. dimmiso/23. frí	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandý</li> <li>• Frjálst/uppsóp 4.+5. bekkur</li> <li>• Sjúkrapróf þri. 21. apríl 6. bekkur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup/tímataka/leikir</li> <li>• Ganga</li> <li>• Sjúkrapróf þri. 21 apríl 6. bekkur</li> </ul>
Vika 16 - (27. – 30.apríl) mán-fim (6.bekkur ekki)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvar og leikir</li> <li>• Frjálst-leikir/uppsóp 4.+5.bekkur</li> <li>• Sjúkrapróf þri. 27. apríl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup/tímataka í hlaupi</li> <li>• Ganga</li> <li>• Sjúkrapróf þri. 27 apríl</li> </ul>

**Athugið:**

Kennsla í útivikum getur breyst vegna veðurs og aðstæðna

## Námsmat

### 4 og 5 bekkur

**Vorönn:** Velja skal á milli tveggja möguleika.

1. Að fá einkunn fyrir mætingu í íþróttatímum á vorönn skv. Innu sem gildir 60% (sjá skala B) og mati kennara 40%.
2. Að taka próf þar sem 3 próf af 4 gilda 60% og mæting skv. Innu 40%.

### 6.bekkur

**Vorönn:** Velja skal á milli tveggja möguleika.

1. Að fá einkunn fyrir mætingu í íþróttatímum skv. Innu fyrir **allt skólaárið** sem gildir 60% (sjá skala A) og mati kennara 40%.
2. Að taka próf þar sem 3 próf af 4 gilda 60% og mæting skv. Innu 40%.



## Mætingar - Einkunnaskalar

### A - (6.bekkur - allt árið)

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
97 – 100	10,0
96	9,5
95	9,0
94	8,5
93	8,0
92	7,5
91	7,0
90	6,5
89	6,0
88	5,5
87	5,0
86	4,5
85	3,5
84	2,5
83	1,5
81-82	0,5
< 80	0

### B – (4 – 5 bekkur)

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
96 – 100	10,0
92 - 95	9,5
90 - 91	9,0
88 – 89	8,5
87	8,0
86	7,0
85	6,0
84	5,0
83	4,0
82	3,0
81	2,0
80	1,0
79	0