



Kennsluáætlun í íþróttum – Vor 2020

Innikennsla

Útikennsla

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

InnikennslaÚtikennsla

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



Innikennsla

Útikennsla

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

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