

Upplýsingar varðandi íþróttakennslu í MR

Markmið íþróttakennslunnar er fyrst og fremst að stuðla að alhliða líkamlegum og andlegum þroska nemenda þar sem áhersla er lögð á að auka þol, snerpu, styrk, liðleika og samhæfingu.

Íþróttakennslan skiptist í tvennt, þ.e. inni- og útitíma.
Kennt er viku í senn.

Innitímar. Nemendur mæti með hefðbundinn íþróttafatnað og íþróttaskó. Markmið tímanna er að efla almennt líkamlegt hreysti og samhæfingu.

Útitímar. Ávallt skal mæta með útiþróttafatnað og hlífðarfatnað í samræmi við veður ásamt íþróttaskóm sem henta til útihlaupa. Markmið tímanna er að efla líkamlegt þol og þrek með hlaupum og/eða leikjum, ýmist í Hljómskálagarði, kringum Tjörnina eða um borgina. Tímatökur verða í 2000 m hlaupi stúlkur/2400 m piltar. Athugið að einkunnaskali er nokkuð strangur. Aðstaða er til lyftinga í svokallaðri þrælakistu en kennarar meta hvænær kennsla fer fram þar og í hvaða tilfellum.

Mæting: Mæta skal í alla tíma og vera virkur þátttakandi. Tilkynna þarf veikindi til skrifstofu skólans í upphafi dags. Vottorðum skal einnig skilað á skrifstofu skólans sem allra fyrst eftir veikindi. **Gleymd föt og skór er skráð sem fjarvist.** Ekki er gert ráð fyrir áhorfi í íþróttatíma enda um verklega tíma að ræða. Ef nemandi treystir sér ekki til þátttöku í því sem liggur fyrir í tíma, finnur kennari í öllum tilfellum verkefni við hæfi.

Jólapróf: Þau samanstanda af verklegum prófum og könnunum sem eru framkvæmd jafnt og þétt alla önnina.

Vorpróf: Þau samanstanda af verklegum prófum og könnunum sem eru framkvæmd jafnt og þétt alla önnina.

Námseinkunn (árseinkunn): Í 3.-5.bekk samanstendur námseinkunn af mati kennara (50%) sem er ástundun nemenda, virkni í tímum, samvinnu, kurteisi, jákvæðni og áhuga annarsvegar og hins vegar mætingu í íþróttatíma (50%) sjá skalann hér að neðan.

Í 6.bekk samanstendur árseinkunn af mati kennara (40%) sem er ástundun nemenda, virkni í tímum, samvinnu, kurteisi, jákvæðni og áhuga annarsvegar og hins vegar mætingu í íþróttatíma (40%) sjá skalann hér að neðan og jólaþrófum (20%).

Nemendur eru hvattir til að fylgjast vel og reglulega með mætingu í Innu.

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

Danstímar eru á hvorri önn, þar sem kenndir eru samkvæmisdansar og gamlir dansar. Mætingarskylda er í þá eins og aðra tíma.

Íþróttafólk sem stundar miklar æfingar og stefnir á keppnir getur fengið undanþágu á einum og einum tíma ef góð ástæða liggur að baki og brýn þörf er á. **Það verður þó alltaf að ræða um það við kennara með góðum fyrirvara.**

Farið verður í **Esjugöngu** í **september/október** og syntir **1000 metrar** á vorönn. Mæting í þetta er frjáls, en kemur sem bónus (uppbót) á lægsta prófþátt á hvorri önn. Nánar auglýst síðar.

Með von um gott samstarf í vetur,
gangi ykkur öllum vell!

Ágúst Ólafsson, íþróttakennari, agust@mr.is
Fríður Halldórsdóttir, íþróttakennari, fridah@mr.is
Ingólfur Guðjónsson, íþróttakennari, ingolfur@mr.is
Lára Sveinsdóttir, íþróttakennari, larasv@mr.is