

ÍPRÓ1AA02

Námsáætlun í íþróttum – Vor 2021

Innikennsla

Útikennsla

Vika 1 – (4.- 8.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Skotboltaleikir • Þrek 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir (eftir veðri) • Skokk og styrktaræfingar
Vika 2 – (11.– 15.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Skotboltaleikir • Þrek 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir (eftir veðri) • Skokk og styrktaræfingar
Vika 3 – (18. – 22.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Styrktar- og teygjuæfingar í pörum • Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Þrennt í boði: Fótboldi ef aðstæður leyfa. Upphitun og kista eða lengra hlaup • Tvískipt: Hlaup og æfingar
Vika 4 – (25. – 29.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Styrktar- og teygjuæfingar í pörum • Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Þrennt í boði: Fótboldi ef aðstæður leyfa. Upphitun og kista eða lengra hlaup • Tvískipt: Hlaup og æfingar
Vika 5 – (1. – 5.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> • Sokkabolti 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 – (8. – 12.feb) Danskennsla alla vikuna hjá 4. bekk og seinni tíma hjá 5.og 6. bekk	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabata æfingar/þrekæfingar • Danskennsla hefst 	<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvar í porti • Danskennsla hefst
Vika 7 – (15. – 19.feb) Föstudagur hefðbundin kennsla	
<ul style="list-style-type: none"> • Dans alla vikuna 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans alla vikuna

InnikennslaÚtikennsla

Vika 8 – (24. – 26.feb) miðvikud. – föstudags. Vorhlé 22. og 23. feb.	
<ul style="list-style-type: none"> • Sokkabolti og þrek í klefa • Leikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup, æfingar, kista, leikir í Hljómskálagarði ef aðstæður leyfa • Stöðvar í porti hjá 4. bekk
Vika 9 – (1. – 5 mars)	
<ul style="list-style-type: none"> • Bandý – dýfur • Þrek – snerpa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ratleikur/Rathlaup • Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu, tímataka í 2000 m hlaupi
Vika 10 – (8. – 12.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> • Bandý – bolstyrkur • Þrek – snerpa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ratleikur/Rathlaup • Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu, tímataka í 2000 m hlaupi
Vika 11 – (15. – 19. 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"> • Tímataka í 2000 m • Styrktar- og þolæfingar í porti eftir spilum
Vika 12 – (22. – 26.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"> • Tímataka í 2000 m • Styrktar- og þolæfingar í porti eftir spilum
Vika 14 – (6. eða 7. – 9.apríl) þriðju eða mið-fös	
<ul style="list-style-type: none"> • Körfubolti – liðleikapróf • Styrktaræfingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir • Tímataka í 2000 m./12 mín hlaup, styrktaræf. 12 mín, 12 mín teygjur
Vika 15 – (12. – 16.apríl)	
<ul style="list-style-type: none"> • Körfubolti – liðleikapróf • Uppsóp 6.bekkur – styrktaræfingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir • Tímataka í 2000 m/12 mín hlaup, styrktaræf. 12 mín, 12 mín teygjur

Innikennsla

Útikennsla

Vika 16 - (19. – 23.apríl) dimmisio 21. apríl, frí 22. apríl, 6. bekkur ekki 23. apríl	
<ul style="list-style-type: none"> • Bandý • Frjálst/uppsóp 4.+5. bekkur • Frjálst/uppsóp 6.bekkur • Sjúkrapróf þri. 20. apríl 6. bekkur 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup/Leikir • Sjúkrapróf þri. 20. apríl 6. bekkur
Vika 17 – (26. – 28.apríl) 4 og 5 bekkur	
<ul style="list-style-type: none"> • Bandý • Frjálst-leikir/uppsóp 4.+5.bekkur • Sjúkrapróf þri. 27. apríl 4.og 5. bekkur 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup/leikir • Sjúkrapróf þri. 27 apríl 4. og 5. bekkur

*Ath: Námsáætlun getur breyst vegna Covid-19 og útitímar vegna veðurs og aðstæðna.

Mætingar – Einkunnaskalar

Vegna Covid-19 er námsmat vorannar eingöngu byggt á mætingum í tíma skv. eftirfarandi skala:

B – (4–5 bekkur-vorönn)

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
92 – 100	10,0
88 - 91	9,0
86 - 87	8,0
84 – 85	7,0
82 - 83	6,0
80 - 81	5,0
78 - 79	4,0
75 - 77	3,0
73 - 74	2,0
72	1,0

