

ÍPRÓ1AB02

Námsáætlun í íþróttum – Haust 2020

Innikennsla

Útikennsla

Vika 1 – (20.-21. ágúst)	
<ul style="list-style-type: none"> • Kynning hjá 4. bekk. Styttri kynning hjá öðrum og hópeflisleikir inni • Styrktaræfingar/leikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Kynning hjá 4. bekk. Styttri kynning hjá öðrum og hlaup
Vika 2 – (24.-28. ágúst)	
<ul style="list-style-type: none"> • Kynning hjá 4. bekk • Spilaleikur/þrek • Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Kynning hjá 4. bekk • Hlaup ,styrktaræfingar + þrek • Fótboldi í Hljómskálagarði/hlaup
Vika 3 – (31. ágúst – 4. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> • Spilaleikur/þrek • Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup ,styrktaræfingar + þrek • Fótboldi í Hljómskálagarði/hlaup
Vika 4 – (7.-11. Sept)	
<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup, hopp, sipp og skotbolti Draga spil sem ráða æfingum • Sokkabolti/Fótboldi og þrek í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvar í porti og Þrælakistu • Tímataka (2000 m)
Vika 5 – (14.-18. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup, hopp, sipp og skotbolti Draga spil sem ráða æfingum • Sokkabolti/Fótboldi og þrek í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvar í porti og Þrælakistu • Tímataka (2000 m)
Vika 6 – (21.-25. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvapjálfun/skotboltaleikur • Bandý 	<ul style="list-style-type: none"> • Val milli hlaupa/bolta/styrktaræfinga • Langt hlaup/ratleikur

InnikennslaÚtikennsla

Vika 7 – (28 sept.-2. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvápjálfun/skotboltaleikur • Bandý 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphitun og æfingar, 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir • Æfingar eftir spilum (2 vinna saman)
Vika 8 – (5. – 9. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> • Boltaleikir • Próf í sippi/hoppi/styrktaræfingar/leikir 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphitun og æfingar, hlaupa 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir • Æfingar eftir spilum (2 vinna saman)
Vika 9 – (12. -16. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> • Dans/leikir • Dans 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans/Leikir • Dans
Vika 10 – (19. -23. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> • Dans • Hausthlé 22 og 23 okt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans • Hausthlé 22 og 23 okt
Vika 11 – (26. okt. – 30. okt.)	
<ul style="list-style-type: none"> • Armbeygju- og liðleikapróf/bandý • Próf í sippi og hoppi, Styrktaræfingar/leikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Próf í 2000 m hlaupi • Val um fótbolta, langhlaup og æfingar í Þrælakistu
Vika 12 – (2. -6. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> • Armbeygjupróf./Bandý • Styrktaræfingar/liðleikapróf 	<ul style="list-style-type: none"> • Próf í 2000 m hlaupi • Val um fótbolta, langhlaup og æfingar í Þrælakistu

Innikennsla

Útikennsla

Vika 13 – (9.- 13. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> • Próf í sippi og hoppi. Styrktaræfingar • Armbeygjupróf. Skotboltaleikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup og leikir • Hlaup/leikir/styrktaræfingur
Vika 14 – (16. – 20. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> • Leikir, uppsóp • Nemendur velja verkefni 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup/leikir/styrktaræfingur • Ganga
Vika 15 – (23. -27. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> • Leikir, uppsóp • Nemendur velja verkefni • 27.nóv – síðasti kennsludagur 	<ul style="list-style-type: none"> • Hlaup, styrktaræfingar, leikir (eftir veðri) • Ganga

Námsmat

4 og 5 bekkur

Haustönn: Velja skal milli tveggja möguleika.

1. Að fá einkunn fyrir mætingu í íþróttatímum á haustönn 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%.

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%.
3. Ef nemandi fellur á mætingu ber honum skylda að taka verklegu prófin

6.bekkur

Ekki verður gefið námsmat fyrir haustönnina.

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%.
3. Ef nemandi fellur á mætingu ber honum skylda að taka verklegu prófin

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

Athugið:

- Námsáætlun og námsmat getur breyst vegna Covid-19.
- Kennsla í útivikum getur breyst vegna veðurs og aðstæðna.