

ÍPRÓ1AA02

***Athugið: Námsáætlun og námsmat getur breyst vegna Covid-19.**

Námsáætlun í íþróttum – Vor 2022*

Innikennsla

Útikennsla

Vika 1 – (4.- 7.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Skotboltaleikir • Þrek 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir (eftir veðri) • Skokk og styrktaræfingar
Vika 2 – (10.– 14.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Skotboltaleikir • Þrek 	<ul style="list-style-type: none"> • Leikir (eftir veðri) • Skokk og styrktaræfingar
Vika 3 – (17. – 21.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Styrktar- og teygjuæfingar í þörum • Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Val: 1. Fótbolti ef aðstæður leyfa. 2. Upphitun og kista. 3. Lengra hlaup • Tvískipt: Hlaup og æfingar
Vika 4 – (24. – 28.jan)	
<ul style="list-style-type: none"> • Styrktar- og teygjuæfingar í þörum • Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> • Val: 1. Fótbolti ef aðstæður leyfa. 2. Upphitun og kista. 3. Lengra hlaup • Tvískipt: Hlaup og æfingar
Vika 5 – (31.jan. – 4.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> • Þrekæfingar/Stöðvápjálfun • Danskennsla 	<ul style="list-style-type: none"> • Ratleikur/Rathlaup • Danskennsla
Vika 6 – (7. – 11.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> • Danskennsla 	<ul style="list-style-type: none"> • Danskennsla
Vika 7 – (14. – 16.feb) Vorhlé 17 og 18 feb	
<ul style="list-style-type: none"> • Danskennsla 	<ul style="list-style-type: none"> • Danskennsla

InnikennslaÚtikennsla

Vika 8 – (21. – 25.feb)	
<ul style="list-style-type: none"> • Sokkabolti og þrek í klefa • Tabata æfingar/þrekæfingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvar í porti • Val: 1.Boltaleikir. 2. Langhlaup. 3. Æfingar í Kistu. 4. Tímataka í 2000m.
Vika 9 – (28.feb – 4. mars)	
<ul style="list-style-type: none"> • Sokkabolti og þrek í klefa • Tabata æfingar/þrekæfingar 	<ul style="list-style-type: none"> • Stöðvar í porti • Val: 1.Boltaleikir. 2. Langhlaup. 3. Æfingar í Kistu. 4.Tímataka í 2000m.
Vika 10 – (7. – 11.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> • Bandý – bolstyrkur • Styrktaræfingar – þrek (æf 1 gerð svo 1 og 2, svo 1-2-3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tímataka í 2000 m./12 mín hlaup, styrktaræf. 12 mín, 12 mín teygjur • Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu
Vika 11 – (14. – 18. mars)	
<ul style="list-style-type: none"> • Bandý – dýfur • Styrktaræfingar – þrek (æf 1 gerð svo 1 og 2, svo 1-2-3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tímataka í 2000 m./12 mín hlaup, styrktaræf. 12 mín, 12 mín teygjur • Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu
Vika 12 – (21. – 25.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> • Körfubolti – liðleikapróf • Styrktaræfingar – Snerpupróf 	<ul style="list-style-type: none"> • Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu • Styrktar- og þolæfingar eftir spilum
Vika 13 – (28.mars. – 1.apríl)	
<ul style="list-style-type: none"> • Körfubolti – liðleikapróf • Styrktaræfingar - Snerpupróf 	<ul style="list-style-type: none"> • Val um boltaleiki, langhlaup eða æfingar í Þrælakistu • Styrktar- og þolæfingar eftir spilum
Vika 14 – (4. – 8.apríl) Dimmissó 8 apríl	
<ul style="list-style-type: none"> • Blak/boltaleikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Frjálst val/Uppsóp 2000 m

InnikennslaÚtikennsla

Vika 16 - (20. og 22.apríl) 4 og 5 bekkur	
<ul style="list-style-type: none"> • Blak/boltaleikir 	<ul style="list-style-type: none"> • Frjálst val/Uppsóp 2000 m
Vika 17 – (25. – 27.apríl) 4 og 5 bekkur	
<ul style="list-style-type: none"> • Uppbótartími 4.+5.bekkur • Sjúkrapróf þri.26 apríl 4.og 5. bekk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppbótartími 4.+5. bekkur • Sjúkrapróf þri. 26 apríl 4. og 5. bekk.

Athugið: Kennsla í útivikum getur breyst vegna veðurs og aðstæðna.

Námsmat á vorönn:

Velja skal milli tveggja möguleika:

1. **Án prófa:** Mæting í íþróttatímum á haustönn skv. Innu gildir 2/3 (sjá skala) og mat kennara 1/3.
2. **Með prófum:** Verklef próf gilda 1/3, mæting skv. Innu 1/3 og mat kennara 1/3.

Mætingar - Einkunnaskalar

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
92 – 100	10,0
88-91	9,0
84-87	8,0
80-83	7,0
77-79	6,0
74-76	5,0
71-73	4,0
61-70	3,0
51-60	2,0
50	1,0