

ÍPRÓ1AC02

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

Námsáætlun í íþróttum – Vor 2022*

Innikennsla

Útikennsla

Vika 1 – (4.- 7.jan)	
• Skotboltaleikir/þrek	• Skokk og styrktaræfingar
Vika 2 – (10.– 14.jan)	
• Skotboltaleikir/þrek	• Skokk og styrktaræfingar
Vika 3 – (17. – 21.jan)	
• Körfubolti og æfingar í klefa	• Val: 1. Fótolti ef aðstæður leyfa. 2.Upphitun og kista. 3.Lengra hlaup
Vika 4 – (24. – 28.jan)	
• Körfubolti og æfingar í klefa	• Val: 1. Fótolti ef aðstæður leyfa. 2.Upphitun og kista. 3.Lengra hlaup
Vika 5 – (31.jan. – 4.feb)	
• Danskennsla	• Danskennsla
Vika 6 – (7. – 11.feb)	
• Danskennsla	• Danskennsla
Vika 7 – (14. – 16.feb) Vorhlé 17 og 18 feb	
• Danskennsla	• Danskennsla
Vika 8 – (21. – 25.feb)	
• Sokkabolti og þrek í klefa	• Val: 1. Boltaleikir. 2.langhlaup. 3. æfingar í kistu. 4.tímataka í 2000 m

InnikennslaÚtikennsla

Vika 9 – (28.feb – 4. mars)	
<ul style="list-style-type: none"> Sokkabolti og þrek í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> Val: 1. Boltaleikir. 2.langhlaup. 3. æfingar í kistu. 4.tímataka í 2000 m
Vika 10 – (7. – 11.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> Bandý – dýfur 	<ul style="list-style-type: none"> Tímataka í 2000 m./12 mín hlaup, styrktaræf. 12 mín, 12 mín teygjur
Vika 11 – (14. – 18. mars)	
<ul style="list-style-type: none"> Bandý - dýfur 	<ul style="list-style-type: none"> Tímataka í 2000 m./12 mín hlaup, styrktaræf. 12 mín, 12 mín teygjur
Vika 12 – (21. – 25.mars)	
<ul style="list-style-type: none"> Körfubolti – liðleika og snerpupróf 	<ul style="list-style-type: none"> Val um leiki/boltaleiki eða styrktaræfingar í Kistu
Vika 13 – (28.mars. – 1.apríl)	
<ul style="list-style-type: none"> Körfubolti – liðleika- og snerpupróf 	<ul style="list-style-type: none"> Val um leiki/boltaleiki eða styrktaræfingar í Kistu
Vika 14 – (4. – 8.apríl) Dimmissó 8 apríl	
<ul style="list-style-type: none"> Uppbótartími/Frjáls tími/uppsóp Sjúkrapróf 6 bekkur – 6.apríl 	<ul style="list-style-type: none"> Uppbótartími/Frjáls tími/uppsóp Sjúkrapróf 6 bekkur – 6.apríl

Athugið:

- Kennsla í útivikum getur breyst vegna veðurs og aðstæðna.***

Námsmat í 6.bekk

Gefin er ein stúdentseinkunn fyrir allt skólaárið. Afar mikilvægt er að fylgjast vel með mætingu sinni í INNU.

Nemendur geta valið milli tveggja möguleika:

1. Án prófa: Mæting í íþróttatíma allt skólaárið (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
90-91	9,5
88-89	9,0
86-87	8,5
84-85	8,0
82-83	7,5
80-81	7,0
79	6,5
77-78	6,0
76	5,5
74-75	5,0
73	4,5
71-72	4,0
66-70	3,5
61-65	3,0
56-60	2,5
51-55	2,0
50	1,5
< 50	1,0

