



## Kennsluáætlun í íþróttum – Haust 2019

### Innikennsla

### Útikennsla

Vika 1 – (21.-23. ágúst)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kynning hjá 4. bekk. Styttri kynning hjá öðrum og hópeflisleikir inni</li> <li>• Styrktaræfingar/leikir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kynning hjá 4. bekk. Styttri kynning hjá öðrum og hlaup</li> </ul>
Vika 2 – (26.-30. ágúst)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kynning hjá 4. bekk</li> <li>• 6. bekkir æfa tolleringar</li> <li>• Spilaleikur/þrek</li> <li>• Körfubolti og æfingar í klefa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kynning hjá 4. bekk</li> <li>• 6. bekkir æfa tolleringar</li> <li>• Tímataka/hlaup (2000 m) + þrek</li> </ul>
Vika 3 – (2. – 6. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilaleikur/þrek</li> <li>• Körfubolti og æfingar í klefa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tímataka/hlaup (2000 m) styrktaræfingar + þrek</li> <li>• Fótboldi í Hljómskálagarði/hlaup</li> </ul>
Vika 4 – (9.-13. Sept – valgreinar byrja)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup, hopp, sipp og skotbolti Draga spil sem ráða æfingum</li> <li>• Sokkabolti/Fótboldi og þrek í klefa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvar í porti og Þrælakistu</li> <li>• Fótboldi í Hljómskálagarði/hlaup</li> </ul>
Vika 5 – (16.-20. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup, hopp, sipp og skotbolti Draga spil sem ráða æfingum</li> <li>• Sokkabolti/Fótboldi og þrek í klefa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvar í porti og Þrælakistu</li> <li>• Hlaup við Tjörnina og 100 m sprettir. Styrktaræfingar</li> </ul>
Vika 6 – (23.-27. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvapjálfun/skotboltaleikur</li> <li>• Bandý</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Val milli hlaupa/bolta/styrktaræfinga</li> <li>• Hlaup við Tjörnina og 100 m sprettir. Styrktaræfingar</li> </ul>

InnikennslaÚtikennsla

Vika 7 – (30 sept.-4. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stöðvapjálfun/skotboltaleikur</li> <li>• Bandý</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphitun og æfingar, 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir</li> <li>• Æfingar eftir spilum (2 vinna saman)</li> </ul>
Vika 8 – (7. – 11. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boltaleikir</li> <li>• Próf í sippi/hoppi/styrktaræfingar/leikir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphitun og æfingar, hlaupa 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir</li> <li>• Æfingar eftir spilum (2 vinna saman)</li> </ul>
Vika 9 – (14. -18. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boltaleikir</li> <li>• Dans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans/Leikir</li> <li>• Dans</li> </ul>
Vika 10 – (21. -25. okt)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans</li> <li>• Hausthlé 24 og 25 okt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans</li> <li>• Hausthlé 24 og 25 okt</li> </ul>
Vika 11 – (28. okt. – 1. nóv.)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armbeygju- og liðleikapróf/bandý</li> <li>• Próf í sippi og hoppi, Styrktaræfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Próf í 2000 m hlaupi</li> <li>• Val um fótbolta, langhlaup og æfingar í þrælakistu</li> </ul>
Vika 12 – (4. -8. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armbeygjupróf./Bandý</li> <li>• Styrktaræfingar/liðleikapróf</li> <li>• Jógakynning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Próf í 2000 m hlaupi</li> <li>• Val um fótbolta, langhlaup og æfingar í þrælakistu</li> <li>• Jógakynning</li> </ul>



## Innikennsla

## Útikennsla

Vika 13 – (11.- 15. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Próf í sippi og hoppi. Styrktaræfingar</li> <li>• Armbeygjupróf. Skotboltaleikir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup og leikir</li> <li>• Hlaup/leikir/styrktaræfingur</li> </ul>
Vika 14 – (18. – 22nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikir, uppsóp</li> <li>• Nemendur velja verkefni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup/leikir/styrktaræfingur</li> <li>• Ganga</li> </ul>
Vika 15 – (25. -29. nóv)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikir, uppsóp</li> <li>• Nemendur velja verkefni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaup, styrktaræfingar, leikir (eftir veðri)</li> <li>• Ganga</li> </ul>

**Athugið:**

Kennsla í útivikum getur breyst vegna veðurs og aðstæðna

## 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 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%.

### 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%.



## 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