



## Námsáætlun í íþróttum – Vor 2024\*

\*Veðurfar og aðstæður geta breytt verkefnum í útitímum.

<b>Vika 1</b>	<b>4.-5. jan</b>	<b>- Öll saman - Útitímar</b>
Kennsla hefst		
<b>Vika 2</b>	<b>8.-12. Jan</b>	<b>-Öll saman – Inni og útitímar</b>
Hópefli		
Val á milli slökunar inni eða göngu úti		

<b>INNITÍMAR</b>	<b>ÚTITÍMAR*</b>
<b>Vika 3 15.-19. Jan</b>	
Körfubolti	Þrælakista/Skokk
Æfingar/leikir	Tvískipt: Hlaup og æfingar
<b>Vika 4 22.-26. Jan</b>	
Körfubolti	Þrælakista/Skokk
Æfingar/leikir	Tvískipt: Hlaup og æfingar
<b>Vika 5 29. jan-2. feb</b>	
Sokkabolli	Styrktaræfingar
Stöðvápjálfun	Stöðvar í porti
<b>Vika 6 5.-9. Feb</b>	
Sokkabolli	Styrktaræfingar
Stöðvápjálfun	Stöðvar í porti

<b>Vika 7 12.-16. feb</b>	
Leikir	
Þrek	

**Vetrarfrí 19. og 20. Feb**

<b>Vika 8</b>	<b>21.-23. feb</b>	<b>- Öll saman - Innitímar</b>
Dans		

<b>Vika 9</b>	<b>26. feb-1. Mars</b>	<b>- Öll saman - Innitímar</b>
Dans		
Dans		
<b>Vika 10</b>	<b>4.-8. Mars</b>	<b>- Öll saman – Inni- og útitímar</b>
Dans		
Val á milli slökunar inni eða göngu úti		

<b>INNITÍMAR</b>	<b>ÚTITÍMAR*</b>
<b>Vika 11 11.-15. Mars</b>	
Bandí	Leikir/þrek
Æfingar/leikir	Tjarnarhlaup
<b>Vika 12 18.-22. Mars</b>	
Bandí	Leikir/þrek
Æfingar/leikir	Tjarnarhlaup

**Vika 13 Páskafrí**

<b>Vika 14</b>	<b>3. – 5. apríl</b>	<b>- Öll saman - Útitímar</b>
Rattleikur		
<b>Vika 15 8. – 12. apríl</b>		
Skotboltaleikir	Tjarnarhlaup	
þrekhringur	Hópleikir	
<b>Vika 16 15. – 19. apríl</b>		
Skotboltaleikir	Tjarnarhlaup	
þrekhringur	Hópleikir	

<b>Vika 16</b>	<b>22. – 26. apríl</b>	<b>- Öll saman – Útitímar</b>
Val um boltaleiki eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði		
Vorganga		

<b>Vika 16</b>	<b>29.-30.apríl</b>	<b>- Öll saman – Útitímar</b>
Vorganga		

# Námsmat í þróttum – Vor 2024

Námsmat í 5.bekk byggist á tveimur þáttum: mætingu (úr INNU) og mati kennara.

1. Mæting gildir 2/3 (66,67%). Stuðst er við einkunnaskalann hér fyrir neðan.
2. Mat kennara gildir 1/3 (33,33%) og skiptist í þrennt og gildir hver þáttur jafnt.
  - a. Framkoma (bæði gagnvart kennurum og samnemendum)
  - b. Vinnuframlag (virk þátttaka í tímum)
  - c. Fatnaður (nemandi mæti með fatnað við hæfi hverju sinni innan- og utandyra)

## Mætingar – Einkunnaskalar

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
96 – 100	10,0
92-95	9,0
88-91	8,0
84-87	7,0
80-83	6,0
76-79	5,0
72-75	4,0
68-71	3,0
64-67	2,0
< 64	1,0