



Námsáætlun í þróttum – Haust 2024*

Lota 1	Öll saman	Útitímar
Vika 1 20.-23.ágúst		
Skólasetning		
Kynning í fyrsta tíma – Aðstaðan/áherslur/litli skólahringur		
Vika 2 26.-30.ágúst		
Skokka um Tjörn og leikir í porti		
Kynning í Hljómskálagarði		
Vika 3 2 - 6.sept		
Val um leiki eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði		
Val um fótbolta eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði		

Lota 2	Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR	ÚTITÍMAR*	
Vika 4 9.-13. Sept		
Sokkabolli	Tjarnarhlaup-tímataka	
Tabata	Leikir/Styrktaræfingar	
Vika 5 16.-20. Sept		
Sokkabolli	Tjarnarhlaup-tímataka	
Tabata	Leikir/Styrktaræfingar	
Vika 6 23.-27. Sept		
Stöðvapjálfun	Fótbolti eða skokk	
Bandí	Tvískipt: Hlaup og æfingar	
Vika 7 30.sept - 4. okt		
Stöðvapjálfun	Fótbolti eða skokk	
Bandí	Tvískipt: Hlaup og æfingar	

Lota 3	Öll saman	Inni- og Útitímar
	Vika 8 7.-11. okt	
	Dans – báða tímana	
	Vika 9 14.-18. okt	
	Dans – báða tímana	
	Vika 10 21.-23. okt	
	Val á milli slökunar inni í sal eða göngu úti	
	Vetrarfrí 24. og 25. Okt	

Lota 4	Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR	ÚTITÍMAR*	
	Vika 11 28.okt – 1.nóv	
Skotboltaleikir	Stöðvar í porti	
Teygju- og styrktaræfingar	Tjarnarhlaup-tímataka	
	Vika 12 4.- 8.nóv	
Skotboltaleikir	Stöðvar í porti	
Teygju- og styrktaræfingar	Tjarnarhlaup-tímataka	
	Vika 13 11.-15. Nóv	
Þrek	Boltaleikir	
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	
	Vika 14 18.-22. Nóv	
Þrek	Boltaleikir	
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	

Öll saman	Vika 15 25. – 29. nóv	Inni- og Útitímar
	Val á milli slökunar inni í sal eða göngu úti	
	Jólaganga	

*Námsáætlun er birt með fyrirvara um breytingar. Sem dæmi geta aðstæður og veðurfar breytt verkefnum í útitímum.

Námsmat í próttum – Haust 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)

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