



## Námsáætlun í íþróttum – Haust 2024\*

Lota 1	Öll saman	Útitímar
	<b>Vika 1 20.-23. ágúst</b>	
	Skólasetning	
	Kynning í fyrsta tíma – Aðstaðan/áherslur/litli skólahringur	
	<b>Vika 2 26.-30.ágúst</b>	
	Ganga um Tjörn - spjall	
	Kynning í Hljómskólagarði	
	<b>Vika 3 2 - 6.sept</b>	
	Val um leiki eða hlaup/þrek í Hljómskólagarði	
	Val um fótbolta eða hlaup/þrek í Hljómskólagarði	

Lota 2	Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*
	<b>Vika 4 9.-13. Sept</b>	
Sokkabolti		Tjarnarhlaup-tímataka
Tabata		Leikir/Styrktaræfingar
	<b>Vika 5 16.-20. Sept</b>	
Sokkabolti		Tjarnarhlaup-tímataka
Tabata		Leikir/Styrktaræfingar
	<b>Vika 6 23.-27. Sept</b>	
Stöðvæðing		Fótbolti eða skokk
Bandí		Tvískipt: Hlaup og æfingar
	<b>Vika 7 30.sept - 4. okt</b>	
Stöðvæðing		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 <span style="background-color: #c6e0b4;">Ágúst</span> / <span style="background-color: #a6c9ec;">Helga</span>	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		
Prek	Boltaleikir	
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	
Vika 14 18.-22. Nóv		
Prek	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 íþróttum – Haust 2024

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

1. Mæting gildir 2/3 (Stuðst er við einkunnaskalann hér fyrir neðan).
2. Mat kennara gildir 1/3 og skiptist í tvennt og gildir hvor þáttur jafnt.
  - a. Framkoma (gagnvart kennurum og samnemendum) og vinnuframlag (virk þátttaka í tímum)
  - b. Fatnaður (nemandi mæti með fatnað við hæfi hverju sinni innan- og utandyra)

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
96 – 100	10,0
93-95	9,0
90-92	8,0
87-89	7,0
84-86	6,0
81-83	5,0
78-80	4,0
75-77	3,0
72-74	2,0
< 72	1,0