



Námsáætlun í íþróttum – 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		
Skokk 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		
Stöðvæpjalfun	Fótbolti eða skokk	
Bandí	Tvískipt: Hlaup og æfingar	
Vika 7 30.sept - 4. okt		
Stöðvæpjalfun	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			
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