



Námsáætlun í íþróttum – Vor 2025*

Lota 1	Hópaskipt Helga/Ágúst	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*
Vika 1 6.-10.janúar		
Körfubolti		Fótbolti á Tjörninni
Æfingar/leikir		Tvískipt: Hlaup og æfingar
Vika 2 13.-17.janúar		
Körfubolti		Fótbolti á Tjörninni
Æfingar/leikir		Tvískipt: Hlaup og æfingar
Vika 3 20.- 24.janúar		
Sokkabolti		Þrælakista/áttuhlaup
Stöðvafjálfun		Stöðvar í porti
Vika 4 27.-31.janúar		
Sokkabolti		Þrælakista/áttuhlaup
Stöðvafjálfun		Stöðvar í porti

Lota 2	Öll saman	Innitímar
Vika 5 3.-7.febrúar		
Hópleikir báða tímana		
Vika 6 10.-14.febrúar		
Dans báða tímana		
Vika 7 17.-21.febrúar		
Dans báða tímana		

Vetrarfrí 24. og 25.febrúar

Vika 8 26. - 28. febrúar	Inni- eða útitími
Val á milli slökunar eða göngu	

Lota 3		Hópaskipt Helga/Ágúst	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*	
Vika 9 3.-7.mars			
Bandý		Leikir/prek	
Æfingar/leikir		Tjarnarhlaup	
Vika 10 10.-14.mars			
Bandý		Leikir/prek	
Æfingar/leikir		Tjarnarhlaup	
Vika 11 17.-21.mars			
Skotboltaleikir		Þrælakista	
Prekhringur		Þrælakista	
Vika 12 24. – 28.mars			
Skotboltaleikir		Þrælakista	
Prekhringur		Þrælakista	

Lota 4		Öll saman	Inni- og Útitímar
Vika 13 31.mars - 4.apríl			
Val um boltaleiki eða hlaup/prek í Hljómskálagarði			
Rattleikur			
Vika 14 7.-11.apríl			
Tjarnarhlaup			
Slökun eða ganga			

Þáskafri 14.-22.apríl

Vika 15 23. og 25.apríl			
Pókó í portinu			
Vika 16 28. - 30.apríl			
Vorganga			

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

Námsmat í íþróttum – Vor 2025

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