



Námsáætlun í íþróttum – Haust 2025*

Lota 1	Öll saman	Útitímar
Vika 1 19.-22. ágúst		
Skólasetning		
Kynning í fyrsta tíma – Aðstaðan/áherslur/litli skólahringur		
Vika 2 25.-29.ágúst		
Ganga um Tjörn - spjall		
Hópleikir í Hljómskálagarði		
Vika 3 1.- 5.sept		
Val um leiki eða hlaup/prek í Hljómskálagarði		
Val um fótbolta eða hlaup/prek í Hljómskálagarði		

Lota 2	Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR	ÚTITÍMAR*	
Vika 4 8.-12. Sept		
Sokkabolti	Tjarnarhlaup-tímataka	
Tabata	Leikir/Styrktaræfingar	
Vika 5 15.-19. Sept		
Sokkabolti	Tjarnarhlaup-tímataka	
Tabata	Leikir/Styrktaræfingar	
Vika 6 22.-26. Sept		
Stöðvæpjaþun	Fótbolti eða skokk	
Bandí	Tvískipt: Hlaup og æfingar	
Vika 7 29.sept - 3. Okt		
Stöðvæpjaþun	Fótbolti eða skokk	
Bandí	Tvískipt: Hlaup og æfingar	

Lota 3	Öll saman	Inni- og Útitímar
Vika 8 6.-10. okt		
Dans – báða tímana		
Vika 9 13.-17. okt		
Dans – báða tímana		
Vika 10 20.-23. okt		
Val á milli slökunar inni í sal eða göngu úti		

Vetrarfrí 24 - 28. Okt

Lota 4	Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*
Vika 11 29. – 31.okt		
Skotboltaleikir	Stöðvar í porti	
Teygju- og styrktaræfingar	Tjarnarhlaup-tímataka	
Vika 12 3.- 7.nóv		
Skotboltaleikir	Stöðvar í porti	
Teygju- og styrktaræfingar	Tjarnarhlaup-tímataka	
Vika 13 10.-14. Nóv		
Þrek	Leikir	
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	
Vika 14 17.-21. Nóv		
Þrek	Leikir	
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	

Öll saman	Vika 15 24. – 28. 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 2025

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

1. Mæting gildir **50%** (Stuðst er við einkunnaskalann hér fyrir neðan).
2. Mat kennara gildir **50%** og skiptist í **þrennt** og gildir hver þáttur jafnt.
 - a. **Framkoma** (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
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