



Námsáætlun í íþróttum – Haust 2025*

Lota 1	Öll saman	Útitímar
	Vika 1 19.-22. ágúst	
	Skólasetning	
	Vika 2 25.-29.ágúst	
	Tolleringaæfing	
	Vika 3 1.- 5.sept	
	Val um leiki eða hlaup/prek í Hljómskálagarði	

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

Lota 3	Öll saman	Inni- og Útitímar
	Vika 8 6.-10. Okt	
	Dans	
	Vika 9 13.-17. Okt	
	Dans	
	Vika 10 20.-23. Okt	
	Val á milli slökunar 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	
Vika 12 3.- 7.nóv		
Skotboltaleikir	Stöðvar í porti	
Vika 13 10.-14. Nóv		
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	
Vika 14 17.-21. Nóv		
Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista	

Öll saman	Vika 15 24. – 28. nóv	Inni- og Útitímar
Val á milli slökunar inni í sal eða Jólagöngu úti???		

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

Námsmat í íþróttum 2025-2026

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 sé 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