



Námsáætlun í íþróttum – Vor 2026*

Öll saman	Vika 1	5. – 9. jan	Inni- og útitímar
Slökun eða ganga			
Hópleikir í sal			

Lota 1		Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*	
Vika 212.-16. Jan			
Skotboltaleikir		Fótbolti á Tjörninni* (ef hægt)	
Æfingar/Leikir		Tvískipt: Hlaup og æfingar	
Vika 319.-23. Jan			
Skotboltaleikir		Fótbolti á Tjörninni* (ef hægt)	
Æfingar/leikir		Tvískipt: Hlaup og æfingar	
Vika 426.-30. Jan			
Sokkabolti		Þrælakista/áttuhlaup	
Stöðvápjálfun		Stöðvar í porti	
Vika 52. - 6. Feb			
Sokkabolti		Þrælakista/áttuhlaup	
Stöðvápjálfun		Stöðvar í porti	

Lota 2	Öll saman	Inni- og útitímar
Vika 6 9.-13. Feb		
Dans báða tímana		
Vika 7 16.-18.feb		
Slökun eða ganga		

Vorhlé 19. og 20. Feb

Vika 8 23.- 26.feb (27 starfsdagur)
Dans báða tímana

Lota 3	Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og Útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*
Vika 9 2. – 6.mars		
Bandý		Þrælakista/hlaup
Æfingar/leikir		Tjarnarhlaup-tímataka
Vika 10 9.- 13.mars		
Bandý		Þrælakista/hlaup
Æfingar/leikir		Tjarnarhlaup-tímataka
Vika 11 16.-20. Mars		
Körfubolti		Þrælakista/hlaup
Þrekhringur		Leikir/þrek
Vika 12 23.-27. Mars		
Körfubolti		Þrælakista/hlaup
Þrekhringur		Leikir/þrek

Páskafrí 30.mars - 7. Apríl

Lota 4	Öll saman	Inni- og útitímar
Vika 13 8.-10. Apríl		
Val um boltaleiki eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði		
Kynning í Hljómskálagarði		
Vika 14 13.-17. Apríl		
Tjarnarhlaup		
Slökun eða ganga		
Vika 15 20.-24. Apríl (Dimmissó 22 apríl)		
Pókó í portinu		
Ratleikur		
Vika 16 27.-28. Apríl		
Vorganga		

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

Námsmat í íþróttum – Vor 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 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