



Námsáætlun í íþróttum – Vor 2026*

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

Lota 1		Hópaskipt Ágúst/Helga		Inni- og útitímar	
INNITÍMAR			ÚTITÍMAR*		
Vika 212.-16. Jan					
Skotboltaleikir			Fótbolti á Tjörninni* (ef hægt)		
Vika 319.-23. Jan					
Skotboltaleikir			Fótbolti á Tjörninni* (ef hægt)		
Vika 426.-30. Jan					
Sokkabolti			Þrælakista/áttuhlaup		
Vika 52. - 6. Feb					
Sokkabolti			Þrælakista/áttuhlaup		

Lota 2	Öll saman	Útitímar
Vika 6 9.-13. Feb		
Dans		
Vika 7 16.-18.feb		
Dans		

Vorhlé 19. og 20. Feb

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

Lota 3		Hópaskipt Ágúst/Helga	Inni- og útitímar
INNITÍMAR		ÚTITÍMAR*	
Vika 9		2. – 6.mars	
Bandý	Þrælakista/hlaup		
Vika 10		9.- 13.mars	
Bandý	Þrælakista/hlaup		
Vika 11		16.-20. Mars	
Körfubolti	Þrælakista/hlaup		
Vika 12		23.-27. Mars	
Körfubolti	Þrælakista/hlaup		

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		
Vika 14 13.-17. Apríl		
Tjarnarhlaup		
Vika 15 20.-24. Apríl (Dimmissó 22 apríl)		
Vorganga		

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

Námsmat í íþróttum – Veturinn 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 mæti með fatnað við hæfi hverju sinni)

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
96 – 100	10,0
94-95	9,5
93	9,0
91-92	8,5
90	8,0
88-89	7,5
87	7,0
85-86	6,5
84	6,0
82-83	5,5
81	5,0
79-80	4,5
78	4,0
76-77	3,5
75	3,0
73-74	2,5
72	2,0
70-71	1,5
< 69	1,0