



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 2		12.-16. Jan		
Skotboltaleikir		Fótbolti á Tjörninni* (ef hægt)		
Æfingar/Leikir		Tvískipt: Hlaup og æfingar		
Vika 3		19.-23. Jan		
Skotboltaleikir		Fótbolti á Tjörninni* (ef hægt)		
Æfingar/leikir		Tvískipt: Hlaup og æfingar		
Vika 4		26.-30. Jan		
Sokkabolti		Þrælakista/áttuhlaup		
Stöðvæðing		Stöðvar í porti		
Vika 5		2. - 6. Feb		
Sokkabolti		Þrælakista/áttuhlaup		
Stöðvæðing		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