



4.Bekkur

Námsáætlun í íþróttum – Haust 2022*

Innitímar

Útitímar

Vika 1 – (19.ágúst)	
<ul style="list-style-type: none"> Kynning í fyrsta tíma 	<ul style="list-style-type: none"> Kynning í fyrsta tíma
Vika 2 – (22.-26. ágúst)	
<ul style="list-style-type: none"> Kynning í fyrsta tíma Spilaleikur/þrek Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> Kynning í fyrsta tíma Hlaup,styrktaræfingar + þrek Fótbolti í Hljómskálagarði/hlaup
Vika 3 – (29.ágúst – 2. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> Spilaleikur/þrek Körfubolti og æfingar í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> Hlaup,styrktaræfingar + þrek Fótbolti í Hljómskálagarði/hlaup
Vika 4 – (5.-9. Sept)	
<ul style="list-style-type: none"> Hlaup, hopp, sipp og skotbolti Draga spil sem ráða æfingum Sokkabolli/Fótbolti og þrek í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> Stöðvar í porti og Þrælakistu Skokk kringum Tjarnir Valkvætt próf (Tjarnarhlaup: Tímataka í 2000 m hlaupi)
Vika 5 – (12.-16. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> Hlaup, hopp, sipp og skotbolti Draga spil sem ráða æfingum Sokkabolli/Fótbolti og þrek í klefa 	<ul style="list-style-type: none"> Stöðvar í porti og Þrælakistu Skokk kringum Tjarnir Valkvætt próf (Tjarnarhlaup: Tímataka í 2000 m hlaupi)
Vika 6 – (19.-23. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> Stöðvaþjálfun/skotboltaleikur Bandý 	<ul style="list-style-type: none"> 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphit, og æfingar, 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir Æfingar eftir spilum (2 nem. vinna saman)
Vika 7 – (26.-30. sept)	
<ul style="list-style-type: none"> Stöðvaþjálfun/skotboltaleikur Bandý 	<ul style="list-style-type: none"> 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphit.og æfingar 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir Æfingar eftir spilum (2 nem. vinna saman)

Vika 8 – (3. – 7. okt)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Boltaleikir• (Valkvæð próf: Armbeygjur- og liðleiki)• Styrktaræfingar/leikir• (Valkvæð próf: Sipp eða hopp) | <ul style="list-style-type: none">• Skokk kringum Tjarnir• Valkvætt próf (Tjarnarhlaup: Tímataka í 2000 m hlaupi)• Val um fótbolta, langhlaup og æfingar í Þrælakistu |
|--|--|

Vika 9 – (10. -14. okt)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dans/Leikir• Dans | <ul style="list-style-type: none">• Dans/Leikir• Dans |
|--|--|

Vika 10 – (17. -21. okt)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dans/Árshátíðardans• Haustið 21 og 24 okt | <ul style="list-style-type: none">• Dans/Árshátíðardans• Haustið 21 og 24 okt |
|--|--|

Vika 11 – (24. okt. – 28. okt.)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Boltaleikir• (Valkvæð próf: Armbeygjur- og liðleiki)• Styrktaræfingar/leikir• (Valkvæð próf: Sipp eða hopp) | <ul style="list-style-type: none">• Skokk kringum Tjarnir• Valkvætt próf (Tjarnarhlaup: Tímataka í 2000 m hlaupi)• Val um fótbolta, langhlaup og æfingar í Þrælakistu |
|--|--|

Vika 12 – (31.okt -4. nóv)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Prektími• (Valkvæð próf: Sipp eða hopp)• Skotboltaleikir• (Valkvæð próf: Armbeygjur og liðleiki) | <ul style="list-style-type: none">• Rathlaup• Hlaup/leikir/styrktaræfingur |
|---|---|

Vika 13 – (7.- 11. nóv)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Prektími• (Valkvæð próf: Sipp eða hopp)• Skotboltaleikir• (Valkvæð próf: Armbeygjur og liðleiki) | <ul style="list-style-type: none">• Rathlaup• Hlaup/leikir/styrktaræfingur |
|---|---|

Vika 14 – (14. – 18. nóv)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Leikir• Nemendur velja verkefni | <ul style="list-style-type: none">• Hlaup/leikir/styrktaræfingur• Jólaganga |
|--|--|

Vika 15 – (21. -25. nóv)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Leikir• Nemendur velja verkefni• 25.nóv – síðasti kennsludagur | <ul style="list-style-type: none">• Hlaup, styrktaræfingar, leikir (eftir veðri)• Jólaganga |
|--|--|

***Athugið: Kennsla í útivikum getur breyst vegna veðurs og aðstæðna.**

Námsmat í íþróttum - haustönn 2022

Valkvæð próf: Þeir nemendur sem vilja geta spreytt sig á nokkrum verklegum prófum. Þau próf munu aðeins gilda til hækkunar.

Námsmatið getur því verið annaðhvort:

1. **Án verklegra prófa:** Mæting í íþróttatímum á haustönn skv. Innu gildir 2/3 og mat kennara gildir 1/3.
2. **Með verklegum prófum:** Próf gilda 1/3, mæting í íþróttatímum á haustönn skv. Innu gildir 1/3 og mat kennara gildir 1/3.

Mætingar – Einkunnaskalar

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
92 – 100	10,0
88-91	9,0
84-87	8,0
80-83	7,0
77-79	6,0
74-76	5,0
71-73	4,0
61-70	3,0
51-60	2,0
50	1,0