



## 5.Bekkur

### Námsáætlun í íþróttum – Haust 2022\*

#### Innitímar

#### Útitímar

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

### Vika 8 – (3. – 7. okt)

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

### Vika 9 – (10. -14. okt)

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

### Vika 10 – (17. -21. okt)

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

### Vika 11 – (24. okt. – 28. okt.)

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

### Vika 12 – (31.okt -4. nóv)

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

### Vika 13 – (7.- 11. nóv)

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

### Vika 14 – (14. – 18. nóv)

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

### Vika 15 – (21. -25. nóv)

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

**\*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