



## 6.Bekkur

### Námsáætlun í íþróttum – Haust 2022\*

#### Innitímar

#### Útitímar

Vika 1 – (19.ágúst)	
• Fyrsti skóladagur	• Fyrsti skóladagur
Vika 2 – (22.-26. ágúst)	
• Stutt kynning – Tolleringar (æfing)	• Stutt kynning – Tolleringar (æfing)
Vika 3 – (29.ágúst – 2. sept)	
• Boltaleikir	• Fótbolti í Hljómskálagarði/hlaup
Vika 4 – (5.-9. Sept)	
• Sokkabolti/Fótbolti og þrek í klefa	• Fótbolti í Hljómskálagarði/hlaup
Vika 5 – (12.-16. sept)	
• Sokkabolti/Fótbolti og þrek í klefa	• Valkvætt próf (Tjarnarhlaup: Tímataka í 2000 m hlaupi)
Vika 6 – (19.-23. sept)	
• Bandý og þrek í klefa	• Valkvætt próf (Tjarnarhlaup: Tímataka í 2000 m hlaupi)
Vika 7 – (26.-30. sept)	
• Bandý og þrek í klefa	• 4 möguleikar: 30 mín hlaup, upphit.og æfingar 2 km og tröppur og æfingar, Leikir/boltaleikir
Vika 8 – (3.-7.okt)	
• Dans	• Dans
Vika 9 – (10.-14. okt)	
• Dans	• Dans

### Vika 10 – (17.– 21. okt.)

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

### Vika 11 – (24 -28. okt)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Boltaleikir</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Val um fótbolta/leiki og æfingar í þrælakistu</li></ul> |
|---|---|

### Vika 12 – (31.okt – 4.nóv)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prektími</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Val um fótbolta/leiki og æfingar í þrælakistu</li></ul> |
|--|---|

### Vika 13 – (7. – 11. nóv)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prektími</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hlaup/leikir/styrktaræfingar</li></ul> |
|--|--|

### Vika 14 – (14. -18. nóv)

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

### Vika 15 – (21. -25. nóv)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nemendur velja verkefni</li><li>• 25.nóv – síðasti kennsludagur</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><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

<b>Mætingarhlutfall í %</b>	<b>Einkunn</b>
<b>92 – 100</b>	<b>10,0</b>
<b>90-91</b>	<b>9,5</b>
<b>88-89</b>	<b>9,0</b>
<b>86-87</b>	<b>8,5</b>
<b>84-85</b>	<b>8,0</b>
<b>82-83</b>	<b>7,5</b>
<b>80-81</b>	<b>7,0</b>
<b>79</b>	<b>6,5</b>
<b>77-78</b>	<b>6,0</b>
<b>76</b>	<b>5,5</b>
<b>74-75</b>	<b>5,0</b>
<b>73</b>	<b>4,5</b>
<b>71-72</b>	<b>4,0</b>
<b>66-70</b>	<b>3,5</b>
<b>61-65</b>	<b>3,0</b>
<b>56-60</b>	<b>2,5</b>
<b>51-55</b>	<b>2,0</b>
<b>50</b>	<b>1,5</b>
<b>&lt; 50</b>	<b>1,0</b>