



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍÞRÓ1AL01

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés – Föstudagar kl. 9:15 -10:55 Gunnar Magnús – Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10 Kristjana – Þriðjudaga kl. 13:50 -14:30	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Nemendur fá alhliða hreyfireynslu með fjölbreytni að leiðarljósi. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja. Byggt er á þeim grunni sem skapast hefur í grunnskólanum. Samhliða verklegri útfærslu fræðast nemendur um íþróttir, líkamsrækt og heilsuvernd. Kennslutímarnir eru verklegir og fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni 70% <u>Einkunn :</u> 26 virknitímar – einkunn 10 25 virknitímar – einkunn 9 24 virknitímar – einkunn 8 23 virknitímar – einkunn 7 22 virknitímar – einkunn 6 21 virknitímar – einkunn 5 20 virknitímar eða færri – <u>FALL</u> Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	Verklegt próf 30% Taka verður próf í 5 þáttum + <u>bolpróf</u> Próf þættir: Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Virkni í tímum		70%
	Próf		30%

Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Ná þarf að lágmarki 21 virknitíma til að standast áfanga Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 3,5 km eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka á íþróttavelli verður viðkomandi að ganga með <u>hlaðinn</u> snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir kennara vegalengd sem farin er í lok göngu. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skilyrði er að nemendur mæti í íþróttafötum í kennslustundir í íþróttahúsi. • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. • Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúls • Líkamsástandsprófum • Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika • Beita almennt og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Taka stöðluð þrekpróf • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Nýta sér upplýsingartækni við alhliða líkams- og heilsurækt • Nýta sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og hreysti • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýtt sér náttúruna og umhverfið • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna • Sýna sjálfstæði, öryggi og velja hreyfingu við hæfi. • Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, nám og störf • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamleg, andleg og félagslegt atgervi. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Vinnuáætlun		
Tímasókn + virkni	32 x 55 mín.	30 klst.
Alls		30 klst. = 1 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> .
2. vika 25. – 29. ágúst	1. tími: Útitími - Þolpróf 2 km. 2. tími: Útitími - Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> . Próf
3. vika 1. – 5. september	1. tími: Hópeflisleikir 2. tími: Þrektími - tabata	
4. vika 8. – 12. september	Tími 1: Kíló - Brennó Tími 2: Skotboltaleikir / þreksalur	
5. vika 15. - 19. september	Tími 1: Körfuknattleikur / þreksalur Tími 2: Stöðvápjálfun - prófpættir	
6. vika 22. - 26. september	Tími 1: Leikir/þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
7. vika 29. sept. - 3. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	
8. vika 6. - 10. október	Tími 1: Stoðvika Tími 2: Stoðvika	Stoðvika
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Tími 1: Handknattleikur / þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / þreksalur	Miðannarmati lokið
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Tími 1: Blak / þreksalur Tími 2: Blak / þreksalur	
11. vika 27- 31. október	Tími 1: Badminton / þreksalur Tími 2: Badminton / þreksalur	
12. vika 3. - 7. nóvember	Tími 1: Bandý / þreksalur Tími 2: Kíló/þrek	
13. vika 10. - 14. nóvember	Tími 1: Leikir / þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
14. vika 17. - 21. nóvember	Tími 1: Prófpættir Tími 2: Prófpættir/þrek/Karfa	Próf
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Tími 1: Skotspónn/Skotboltal./þreksalur Tími 2: Leikir	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús og Kristjana