



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍPRÓ1GA01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, Kristjana.gunnarsdottir@fss.is		
Viðtalstími	Andrés - Föstudagar kl. 9:15 - 9:55 Kristjana – Þriðjudagur kl. 13:50-14:30		
Námsefni	Walkmeter		
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 55 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni 100% Einkunn : 14 virknitímar – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 11 virknitímar eða færri - FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tíma		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsli (mæta þarf að a.m.k. í 12 tíma á önninni til að standast áfangann). Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	- Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. - Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli, veikindi o.fl. - Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. - Mikilvægt að nemendur klæði sig eftir veðri. - Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
---------------------------------------	--

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	15 klst.
Alls		15 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Ganga – 4 km.	
2. vika 25. – 29. ágúst	Ganga – 4 km.	
3. vika 1. – 5. september	Ganga – 4 km.	
4. vika 8. – 12. september	Ganga – 4 km.	
5. vika 15. - 19. september	Ganga – 4 km.	
6. vika 22. - 26. september	Ganga – 4 km.	
7. vika 29. sept. - 3. Október <i>Prískólafundur 29.sept.</i>	Ganga – 4 km.	
8. vika 6. - 10. október	Stoðvika	
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt.</i>	Ganga – 4 km.	
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Ganga – 4 km.	
11. vika 27- 31. október	Ganga – 4 km.	
12. vika 3. - 7. nóvember	Ganga – 4 km.	
13. vika 10. - 14. nóvember	Ganga – 4 km.	
14. vika 17. - 21. nóvember	Ganga – 4 km.	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Ganga – 4 km.	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés og Kiddý