



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

ÍPRÓ1HR01

Kennari	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.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni 70% <u>Einkunn :</u> 14 virknitímar – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 11 virknitímar eða færri – <u>FALL</u> Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	Verklegt próf 30% Nemandi má velja hvort hann taki próf. Prófpættir: Liðleiki, badminton, knattspyrna, blak, karfa, dýfur, pallahopp.
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	
Alls	16 klst.	

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Ná þarf að lágmarki 12 virknitímum til að standast áfangann. 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. á vetrarbraut (fótboltavelli) eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra.</u>
----------------------	---

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 1 ein*

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að ganga á vetrarbraut hjá fótboltavelli. Nota þarf snjallsíma og smáforritið Walkmeter. • 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. • Skylda er að mæta í íþróttafötum í tíma 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 hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlssi • 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 almennri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúlssi 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, námi og störfum • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter/ Skotboltaleikir	
2. vika 25. – 29. ágúst	Stangarbolti/Handbolti	
3. vika 1. – 5. september	Brennó	
4. vika 8. – 12. september	Körfuknattleikur	
5. vika 15. - 19. september	Survivor/Skotboltaleikir	
6. vika 22. - 26. september	Knattspyrna	
7. vika 29. sept. - 3. október	Skotspónn / Star Wars	
8. vika 6. - 10. október	Stoðtími	Stoðvika
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Kíló	Miðannarmati lokið
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Blak	
11. vika 27- 31. október	Badminton	
12. vika 3. - 7. nóvember	Dodgeball	
13. vika 10. - 14. nóvember	Prófbættir/Körfuknattleikur	Prófbættir
14. vika 17. - 21. nóvember	Knattspyrna	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Bandí/Skotboltaleikir	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson og Kristjana Hildur Gunnarsdóttir