



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

LÝÐH1GÖ02

Kennari	Kristín María Birgisdóttir, kristin.birgisdottir@fss.is Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is Þóra Sigríður Jónsdóttir, thora.jonsdottir@fss.is	  
Viðtalstími	Mánudagar kl. 14:00-14:40 í stofu 221.	
Námsefni	Gengið verður á íþróttavelli við skólann auk þess sem farið verður í styttri gönguferðir um nærumhverfi. Annað efni frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn kynnist útvist og möguleikum til gönguferða utandyra. Skipulagðar gönguferðir verða farnar í nærumhverfi skólans. Nemandinn fær leiðsögn við að velja sér fatnað og skóbúnað sem hæfir til gönguferða. Einnig verður farið yfir helstu líkamsparta og nemendum kennt að teygja. Kenndar eru tvær kennslustundir á viki.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er símatsáfangi. Tímataka verður þrisvar sinnum á önninni, tvær bestu gilda, auk þess sem virkni í kennslustundum verður metin.	
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	20%
Reglur áfanga	Virkni í kennslustundum	80%
	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - að hægt er að nota útivist og göngu til að viðhalda eða bæta líkamsástand - að velja verður viðeigandi fatnað og skóbúnað eftir viðfangsefni hverju sinni	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - auka hraða í göngu - ganga lengri vegalengd - auka þrek og úthald í göngu - vara sig á hættum
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - fara í gönguferðir, lengri eða styttri, einn eða með fjölskyldu og vinum - fara í skipulagðar gönguferðir með ferðafélagi - njóta þess að ganga	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Kynning áfanga og kennsluáætlunar Ganga	
2. vika 25. – 29. ágúst	Ganga	Tímataka 1
3. vika 1. – 5. september	Ganga	
4. vika 8. – 12. september	Ganga	Samskiptadagur 8.sept.
5. vika 15. - 19. september	Ganga	
6. vika 22. - 26. september	Ganga	
7. vika 29. sept. - 3. október	Ganga	Þrískólafundur 29.sept.
8. vika 6. - 10. október	Ganga	
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	Ganga	Tímataka 2
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	Ganga	
11. vika 27- 31. október	Ganga	
12. vika 3. - 7. nóvember	Ganga	

Virðing, samvinna og árangur

13. vika 10. - 14. nóvember	Ganga	
14. vika 17. - 21. nóvember	Ganga	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Ganga	Tímataka 3
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Áætluð yfirferð námsefnis	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kristín, Ólöf og Þóra