



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

LÝÐH1ÍH02

Kennari	Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelsson magnus.askelsson@fss.is	 
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221	
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	Einkunn í þátttöku: 95 - 100% þátttaka – einkunn 10 90 – 94,9% þátttaka – einkunn 9 80 – 89,9% þátttaka – einkunn 8 70 – 79,9% þátttaka – einkunn 7 60 – 69,9% þátttaka – einkunn 6 50 – 59,9% þátttaka – einkunn 5 Undir 50% þátttaka – Fall í áfanga	
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%
Reglur áfanga	Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín	
Annað sem kennari vill láta koma fram	- Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. - Gott er að vera með vatnsbrúsa með sér. - Gönguhópur þarf að vera með föt eftir veðri.	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar - Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun - Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu - Mikilvægi slökunar - 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 - Framkvæma slökunaræfingar - 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 - Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta sér náttúruna og umhverfið - Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsun - 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	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur	4 klst.	4 klst.
Alls		36 klst. = 2 fein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	1. tími: Leikir 2. tími: Skotboltaleikir	
2. vika 25. – 29. ágúst	1. tími: Körfubolti 2. tími: Skotboltaleikir	
3. vika 1. – 5. september	1. tími: Knattspyrna 2. tími: Skotboltaleikir	
4. vika 8. – 12. september	1. tími: Bandý 2. tími: Skotboltaleikir	
5. vika 15. - 19. september	Tími 1: Knattspyrna og leikir Tími 2: Þrekhringur	
6. vika 22. - 26. september	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Skotboltaleikir	
7. vika 29. sept. - 3. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Skotboltaleikir	
8. vika 6. - 10. október	Tími 1: Tröllaleikur og spilaleikur Tími 2: Skotboltaleikir	
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Tími 1: Boðhlaupsleikir og þrek Tími 2: Þrekhringur	
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Skotboltaleikir	
11. vika 27- 31. október	Tími 1: Blak Tími 2: Skotboltaleikir	
12. vika 3. - 7. nóvember	Tími 1: Badminton Tími 2: Skotboltaleikir	
13. vika 10. - 14. nóvember	Tími 1: Bandý Tími 2: Þrekhringur	
14. vika 17. - 21. nóvember	Tími 1: Körfubolti Tími 2: Skotboltaleikir	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Tími 1: Sökkabolti Tími 2: Skotboltaleikir	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Þrekhringur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Jóhann Jóhannsson

Magnús Einþór Áskelsson