



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

LÝÐH1SL02

Kennari	Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borgarsdottir@fss.is		
Viðtalstími	Mánudagar 14:10-14:50, stofa 221		
Námsefni	Efni frá kennara		
Áfangalýsing	Í áfanganum er blandað saman léttar styrktar æfingar og teygjur, öndun og slökun. Lögð er áhersla á að nemendur nái að slaka vel á og komist endurnærðir út í daginn.		
Námsmat og vægi námsmatspátta	<u>Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma:</u>		
	95-100% virkni og þátttaka – einkunn 10		
	90-94,9% virkni og þátttaka – einkunn 9		
	80-89,9% virkni og þátttaka – einkunn 8		
	70-79,9% virkni og þátttaka – einkunn 7		
	60-69,9% virkni og þátttaka – einkunn 6		
	50-59,9% virkni og þátttaka – einkunn 5		
	Undir 50% virkni og þátttaka – fall í áfanga		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Þátttaka	70%	
	virkni	30%	
Reglur áfanga	Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf í a.m.k. 16 tíma á önninni og vera virk í tíma til að standast áfangann.		
	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.		
Annað sem kennari vill láta koma fram	Gott er að nemendur séu í íþróttá- eða léttum fatnaði		

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar - Mikilvægi öndunar og slökunar fyrir andlega heilsu - Mikilvægi réttrar líkamsbeitingar - Mikilvægi réttrar líkamsstöðu	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Stunda djúpa öndun, teygjur og léttar æfingar sér til heilsubóta - Nýta sér slökun í daglegu lífi - Beita réttri líkamsbeitingu við æfingu - Beita réttri líkamsstöðu í daglegu lífi
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Sýni sjálfstæði og öryggi að velja æfingu við hæfi - Efla með sér meðvitund um augnablikið - Geri hreyfinu og slökun að lífstíl	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 2fein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
2. vika 25. – 29. ágúst	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
3. vika 1. – 5. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
4. vika 8. – 12. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	Samskiptadagur 8. Sept.
5. vika 15. - 19. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
6. vika 22. - 26. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
7. vika 29. sept. - 3. október	Teygjur – léttar æfingar – slökun	Þrískólafundur 29. Sept.
8. vika 6. - 10. október	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	

Virðing, samvinna og árangur

11. vika 27- 31. október	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
12. vika 3. - 7. nóvember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
13. vika 10. - 14. nóvember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
14. vika 17. - 21. nóvember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir