



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍÞRÓ1AL01

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Jóhann Jóhannsson, johann.johannsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés – Þriðjudaga kl. 10:10 - 10:50 Gunnar Magnús – Þriðjudaga kl. 10:10 - 10:50 Jóhann – Mánudaga 14:00 – 14:40 Kristjana – Þriðjudaga kl. 9:10 - 9:50	
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. Kennslutímarnir eru verklegir og fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni til að standast áfangann. Prófpættir: Liðleiki, styrkur, þol og boltaæfingar Til að standast áfangann þarf að taka alla prófpætti. Einkunn í virknipætti (raunmæting): Einkunn 10: 98-100% mæting Einkunn 9: 95-97% mæting Einkunn 8: 92-94% mæting Einkunn 7: 89-91% mæting Einkunn 6: 86-88% mæting Einkunn 5: 83-85% mæting Einkunn 4: Undir 82% mæting <i>* Viðmið í áfanga sem er kenndur tvisvar sinnum í viku eru að hámarki 5 fjarvistir.</i> ATH: Möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir í stoðtímum	
		Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐
	Heiti	Vægi
	Próf	30%
	Virkni í kennslustundum	70%

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, því ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni. 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 eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra</u>
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka á íþróttavelli verður viðkomandi að ganga með <u>hlaðinn</u> snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir kennara vegalengd sem farin er í lok göngu. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsl. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skilyrði er að nemendur mæti í íþróttafötum í kennslustundir 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
--	---

Grunnbættir menntunar	Grunnbættir menntunar birtast í íþróttum með áherslu á heilbrigði og velferð, jákvæð samskipti og virkni í hópi, þar sem nemendur efla líkamlega færni, sjálfsvitund og ábyrgð á eigin heilsu. Jafnframt er unnið með heilsulæsi, jafnrétti, lýðræði, sjálfbærni og sköpun í gegnum samvinnu, leik, hreyfingu og fjölbreytt verkefni sem stuðla að vellíðan og þátttöku allra.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar - Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikabjálfun - Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu - Mikilvægi slökunar - Þjálfunarpúls - 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 þjálfunarpúls 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, 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 + virkni	32 x 55 mín.	30 klst.
Alls		30 klst. = 1 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> .
2. vika 24.-28. ágúst	1. tími: Útitími - Þolpróf 2 km. 2. tími: Útitími - Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> . Próf
3. vika 31. ágúst-4. september	1. tími: Hópeflisleikir 2. tími: Þrektími - tabata	
4. vika 7.-11. september	Tími 1: Kíló Tími 2: Skotboltaleikir / þreksalur	
5. vika 14.-18. september	Tími 1: Körfuknattleikur / þreksalur Tími 2: Stöðvæðing - prófþættir	
6. vika 21.-25. september	Tími 1: Leikir/þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
7. vika 28. september-2. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	
8. vika 5.-9. október	Tími 1: Stöðvika Tími 2: Stöðvika	Stöðvika
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Tími 1: Blak / þreksalur Tími 2: Blak / þreksalur	Miðannarmati lokið
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Tími 1: Handknattleikur / þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / þreksalur	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Tími 1: Bandý / þreksalur Tími 2: Kíló/þrek	
12. vika 2.-6. nóvember	Tími 1: Badminton / þreksalur Tími 2: Badminton / þreksalur	
13. vika 9.-13. nóvember	Tími 1: Leikir / þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
14. vika 16.-20. nóvember	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/þrek/Karfa	Próf
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Tími 1: Skotspónn/Skotboltal./þreksalur Tími 2: Leikir	
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Tími 1: Stöðtími Tími 2: Stöðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús, Jóhann og Kristjana Hildur