



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍPRÓ1FB01

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is		
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 10:10 - 10:50		
Námsefni	Efni frá kennara		
Áfangalýsing	Nemendur fá hreyfingu með því að spila knattspyrnu. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja í gegnum knattspyrnuleikinn.		
Námsmat og vægi námsmatspátta	Ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni til að standast áfangann.		
	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 ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Virkni	100%	

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. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: - Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. - Ganga 3,5 km. eða í 50 mín í Reykjaneshöll. <u>Stranglega bannað að nota síma í kennslustund.</u>
---------------	--

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

Virðing, samvinna og árangur

Annað sem kennari vill láta koma fram	- 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 Reykjaneshöll - Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. - Ekki er hægt að vera með frjálsta mætingu í þessum áfanga
--	--

Grunnpættir menntunar	Áfanginn samþættir grunnpætti menntunar í gegnum hreyfingu og knattspyrnu. Nemendur efla læsi á hugtök íþróttar og tileinka sér sjálfbærni með því að gera reglulega hreyfingu að lífsstíl. Megináhersla er á heilbrigði og velferð með fjölbreyttri þjálfun sem stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan. Líðsheild í leik eflir samvinnu og ábyrgð, sem styður við lýðræði og mannréttindi, á meðan jafnrétti tryggir öllum þátttöku óháð getu. Loks birtist sköpun í lausnamiðaðri hugsun og þróun eigin færni í leiknum.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar - Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikaþjálfun - Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu - Mikilvægi slökunar - Þjálfunarpúlssi - Líkamsástandsprófum - Undirstöðuatriðum í knattspyrnu - 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 almenntri og sérhæfðri upphitun í knattspyrnu - Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar - Fylgjast með þjálfunarpúlssi og ákefð 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 knattspyrnuíðkun - Stunda knattspyrnu án mikils tilkostnaðar. - Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna - 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 knattspyrnu - Gera hreyfingu/knattspyrnu að lífsstíl	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og spiluð knattspyrna	
2. vika 24.-28. ágúst	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
3. vika 31. ágúst-4. sept	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
4. vika 7.-11. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
5. vika 14.-18. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
6. vika 21.-25. september	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
7. vika 28. sept. -2. okt.	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
8. vika 5.-9. október	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Stoðvika
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Miðannarmati lokið
10. vika 19.-23. október	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
11. vika 26.-30. Október	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
12. vika 2.-6. nóvember	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
13. vika 9.-13. nóvember	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
14. vika 16.-20. nóvember	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
16. vika 30. nóv. - 4. des.	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson