



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍPRÓ1GA01

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Gunnar Magnús, þriðjudaga kl. 10:10 – 10:50 Kristjana Hildur, þriðjudaga kl. 9:10 – 9:50	
Námsefni	Walkmeter	
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 55 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Virkni 100% 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 einu sinni í viku eru að hámarki 2 fjarvistir.</i> ATH: Möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir í stoðtímum
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐

Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsli. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
---------------	---

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, veikindi o.fl. - Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. - Mikilvægt að nemendur klæði sig eftir veðri. - Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
---------------------------------------	--

Grunnþættir menntunar	Áfanginn byggir á reglulegum heilsugöngum í hóp þar sem nemendur efla heilsulæsi og læra um jákvæð áhrif hreyfingar á líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Unnið er með grunnþætti menntunar í gegnum samvinnu, útiveru og persónuleg markmið fyrir heilbrigðan lífsstíl.
------------------------------	---

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	16 klst.
Alls		16 klst.

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Þolþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Þjálfunarpúlsi • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Umburðarlyndi og virðingu	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Framkvæma æfingar sem auka þol • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar • 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 þolþjálfun - göngu • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýtt sér náttúruna og umhverfið • Sýna sjálfstæði, öryggi og velja hreyfingu við hæfi. • Sýna öðrum virðingu • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með útiveru og hreyfingu • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Ganga – 4 km.	
2. vika 24.-28. ágúst	Ganga – 4 km.	
3. vika 31. ágúst-4. september	Ganga – 4 km.	
4. vika 7.-11. september	Ganga – 4 km.	
5. vika 14.-18. september	Ganga – 4 km.	
6. vika 21.-25. september	Ganga – 4 km.	
7. vika 28. september-2. október	Ganga – 4 km.	
8. vika 5.-9. október	Stoðvika	
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	Ganga – 4 km.	
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarlevfi 23. október</i>	Ganga – 4 km.	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarlevfi 26. október</i>	Ganga – 4 km.	
12. vika 2.-6. nóvember	Ganga – 4 km.	
13. vika 9.-13. nóvember	Ganga – 4 km.	
14. vika 16.-20. nóvember	Ganga – 4 km.	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Ganga – 4 km.	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson og Kristjana Hildur Gunnarsdóttir