



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÝÐH1GÖ02

Kennari	Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga, kl. 14.00-1.40, stofa 221	
Námsefni	Gengið verður á íþróttavelli við skólann auk þess sem farið verður í styttri gönguferðir um nærumhverfi.	
Áfangalýsing	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn kynnist útvist og möguleikum til gönguferða utandyra. Skipulagðar gönguferðir verða farnar í nærumhverfi skólans. Nemandinn fær leiðsögn við að velja sér fatnað og skóbúnað sem hæfir til gönguferða. Einnig verður nemendum kennt að teygja. Kenndar eru tvær kennslustundir á viku.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er símatsáfangi. Tímataka verður þrisvar sinnum á önninni, tvær bestu gilda, auk þess sem virkni í kennslustundum verður metin.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
		Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Virkni í kennslustund	80 %
	Tímataka	20%
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikil áhersla er lögð á virkni í kennslustundum.
--	--

Grunnþættir menntunar	Heilbrigði og velferð: Lögð er áhersla á að nemendur upplifi hreyfingu og útivist á jákvæðan hátt og kynnist göngu sem leið til að efla líkamlega og andlega vellíðan. Nemendur þjálfar þol og úthald og læra að velja fatnað og skóbúnað eftir veðri og aðstæðum. Einnig er lögð áhersla á öryggi í gönguferðum og mikilvægi upphitunar og teygja. Lýðræði og mannréttindi: Nemendur fá tækifæri til að hafa áhrif á viðfangsefni, svo sem val á gönguleiðum og vegalengdum eftir því sem aðstæður leyfa. Tekið er tillit til ólíkrar getu, þarfa og dagsforms nemenda og lögð áhersla á að allir geti tekið þátt á eigin forsendum. Jafnrétti: Lögð er áhersla á jafnan rétt allra nemenda til þátttöku óháð getu og færni. Verkefni og gönguleiðir eru aðlagðar að þörfum nemenda þannig að hver og einn fái tækifæri til að upplifa þátttöku og árangur. Sjálfbærni: Með gönguferðum í nærumhverfi skólans kynnast nemendur möguleikum til útivistar og hreyfingar án þess að þörf sé á sérstökum búnaði eða samgöngum. Lögð er áhersla á góða umgengni við náttúru og nærumhverfi og að nemendur læri að njóta útivistar á ábyrgan hátt. Læsi: Nemendur efla læsi á eigið nærumhverfi, veður og aðstæður. Þeir læra að meta hvaða fatnaður og skóbúnaður hentar hverju sinni, fylgja fyrirmælum og þekkja einfaldar öryggisreglur sem tengjast göngu og útivist. Sköpun: Nemendur fá tækifæri til að upplifa og kanna nærumhverfi sitt á fjölbreyttan hátt. Þeir geta tekið þátt í vali á gönguleiðum og fundið leiðir til að gera hreyfingu og útivist að ánægjulegum hluta af eigin daglegu lífi.
------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • að hægt er að nota útivist og göngu til að viðhalda eða bæta líkamsástand • að velja verður viðeigandi fatnað og skóbúnað eftir viðfangsefni hverju sinni • á mikilvægi þess að teygja	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • auka hraða, þrek og úthald í göngu • ganga lengri vegalengd • vara sig á hætum • teygja rétt
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • fara í gönguferðir, lengri eða styttri, einn eða með fjölskyldu og vinum • fara í skipulagðar gönguferðir með ferðafélagi og njóta þess að ganga	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning áfanga og kennsluáætlunar Ganga	
2. vika 24.-28. ágúst	Ganga	
3. vika 31. ágúst-4. september	Ganga	
4. vika 7.-11. september	Ganga	Tímataka 1
5. vika 14.-18. september	Ganga	Samskiptadagur 14. September.
6. vika 21.-25. september	Ganga	
7. vika 28. september-2. október	Ganga	
8. vika 5.-9. október	Ganga	
9. vika 12.-16. október Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.	Ganga	
10. vika 19.-23. október Vetrarleyfi 23. október	Ganga	Tímataka 2
11. vika 26.-30. Október Vetrarleyfi 26. október	Ganga	
12. vika 2.-6. nóvember	Ganga	
13. vika 9.-13. nóvember	Ganga	
14. vika 16.-20. nóvember	Ganga	
15. vika 23.-27. nóvember Dimissio 27. nóvember	Ganga	Tímataka 3
16. vika 30. nóvember-4. desember	Ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ólöf Ósk Óladóttir og Valgerður Guðbjörnsdóttir