



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÝÐH1ÍH02

Kennari	Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelsson magnus.askelsson@fss.is	 
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221.	
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.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Einkunn í þátttöku: 95 - 100% þátttaka – einkunn 10 90 – 94,9% þátttaka – einkunn 9 80 – 89,9% þátttaka – einkunn 8 70 – 79,9% þátttaka – einkunn 7 60 – 69,9% þátttaka – einkunn 6 50 – 59,9% þátttaka – einkunn 5 Undir 50% þátttaka – Fall í áfanga	
	Síamatsáfangi ☐ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	70%
	Virgni	30%
Reglur áfanga	Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/preksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín	
Annað sem kennari vill láta koma fram	- Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. - Gott er að vera með svitalyktareyði með sér.	

Grunnpættir menntunar	Grunnpættir 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 læsi, jafnrétti, lýðræði, sjálfbærni og sköpun í gegnum samvinnu, leik, hreyfingu og fjölbreytt verkefni sem stuðla að vellíðan og þátttöu allra.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • 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 almenntri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita rétttri líkamsbeitingu 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 alhliða líkams- og heilsurækt • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta sér náttúruna og umhverfið • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsun • 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	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur	4 klst.	4 klst.
Alls		36 klst. = 2 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	1. tími: Leikir 2. tími: Skotboltaleikir	
2. vika 24.-28. ágúst	1. tími: Körfubolti 2. tími: Skotboltaleikir	
3. vika 31. ágúst-4. september	1. tími: Knattspyrna 2. tími: Skotboltaleikir	
4. vika 7.-11. september	1. tími: Bandý 2. tími: Skotboltaleikir	
5. vika 14.-18. September Samskiptadagur 14. sept	Tími 1: Knattspyrna og leikir Tími 2: Þrekhringur	
6. vika 21.-25. september	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Skotboltaleikir	
7. vika 28. september-2. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Skotboltaleikir	
8. vika 5.-9. október	Tími 1: Tröllaleikur og spilaleikur Tími 2: Skotboltaleikir	
9. vika 12.-16. október Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.	Tími 1: Boðhlaupsleikir og þrek Tími 2: Þrekhringur	
10. vika 19.-23. október Vetrarleyfi 23. október	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Skotboltaleikir	
11. vika 26.-30. Október Vetrarleyfi 26. október	Tími 1: Blak Tími 2: Skotboltaleikir	
12. vika 2.-6. nóvember	Tími 1: Badminton Tími 2: Skotboltaleikir	
13. vika 9.-13. nóvember	Tími 1: Bandý Tími 2: Þrekhringur	
14. vika 16.-20. nóvember	Tími 1: Körfubolti Tími 2: Skotboltaleiki	
15. vika 23.-27. nóvember Dimissio 27. nóvember	Tími 1: Sokkabolti Tími 2: Skotboltaleikir	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Þrekhringur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Jóhann Jóhannsson og Magnús Einþór Áskelsson