



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÝÐH1RH01

Kennari	Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borgarsdottir@fss.is.is Jóhann Jóhannsson, johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelsson, magnus.askelsson@fss.is Thelma Dögg Árnadóttir, thelma.dogg@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 14:00 -14:40 í stofu 221	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Nemendur fá alhliða hreyfingu ýmist með því að ganga, vera í hreyfileikjum eða spila fótbolta. Nemendur ganga ýmist í hóp, velja sér leiki til að taka þátt í eða spila fótbolta í 55 mín. Þeir sem ákveða að spila fótbolta læra undirstöðu atriði í knattspyrnu. Nemendur fræðast um heilsugöngu og hvernig hún geti eflt heilbrigði og heilsu. Lögð er áhersla á að nemendur tileinki sér jákvæð viðhorf til hreyfingar, þjálfari þol og styrk og læri að hlusta á eigin líkama.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	<u>Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma:</u> 95-100% virkni og þátttaka – einkunn 10 90-94,9% virkni og þátttaka – einkunn 9 80-89,9% virkni og þátttaka – einkunn 8 70-79,9% virkni og þátttaka – einkunn 7 60-69,9% virkni og þátttaka – einkunn 6 50-59,9% virkni og þátttaka – einkunn 5 Undir 50% virkni og þátttaka – fall í áfanga	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
Annað sem kennari vill láta koma fram	Gott að mæta í íþróttafötum Gott að vera með vatnsbrúsa Mikilvægt að vera í góðum skóm
Grunnpættir menntunar	Í áfanganum er lögð áhersla á að efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu með fjölbreyttri hreyfingu, leikjum og útivist. Nemendur læra að bera ábyrgð á eigin heilsu, vinna með öðrum af virðingu og taka þátt á eigin forsendum. Áhersla er lögð á samvinnu, jafnrétti, jákvæð samskipti og að nemendur tileinki sér hreyfingu sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og góðri heilsu • Upphitun, þol og styrktaræfingum • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Undirstöðuatriðum í knattspyrnu • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Framkvæma æfingar sem auka þol og styrk • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingu • Taka tillit og hvetja aðra
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Sýna sjálfstæði og öryggi í að velja hreyfingu við hæfi • Sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf • Vinna að bættri heilsu • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi • Styrkja jákvæða sjálfsmynd • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Vinnuáætlun - Dæmi með lokaprófi		
Tímasókn	16 vikur x 1klst.	16 klst.
Alls		16 klst. = 1 ein

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir, Jóhann Jóhannsson, Magnús Einþór Áskelsson og Thelma Dögg Árnadóttir