



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

LÝÐH1SL02

Kennari	Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borgarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 14:00 - 14:40, stofa 221	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Í áfanganum er blandað saman léttar styrktar æfingar og teygjur, öndun og slökun. Lögð er áhersla á að nemendur nái að slaka vel á og komist endurnærðir út í daginn. Samhliða verklegri útfærslu læra nemendur hvernig hugleiðsla og öndun hjálpa til við að láta sér líða vel.	
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	Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf í a.m.k. 16 tíma á önninni og vera virk í tíma til að standast áfangann. Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Gott er að nemendur séu í íþrótt- eða léttum fatnaði	

Grunnpættir menntunar	Í áfanganum er lögð áhersla á heilbrigði og velferð með reglulegri hreyfingu, teygjum, öndun og slökun sem stuðla að bæði líkamlegri og andlegri heilsu. Nemendur læra að bera ábyrgð á eigin heilsu, sýna öðrum virðingu og taka þátt á eigin forsendum. Áhersla er lögð á jafnrétti, jákvætt námsumhverfi og að nemendur tileinki sér heilbrigðar venjur sem nýtast í daglegu lífi.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar • Mikilvægi öndunar og slökunar fyrir andlega heilsu • Mikilvægi réttrar líkamsbeitingar • Mikilvægi réttrar líkamsstöðu	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Stunda djúpa öndun, teygjur og léttar æfingar sér til heilsubóta • Nýta sér slökun í daglegu lífi • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingu • Beita réttri líkamsstöðu í daglegu lífi
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Sýni sjálfstæði og öryggi að velja æfingu við hæfi • Efla með sér meðvitund um augnablikið • Geri hreyfinu og slökun að lífstíl	

Vinnuáætlun - Dæmi með lokaprófi		
Tímasókn	16 vikur x 2klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 2 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
2. vika 24.-28. ágúst	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
3. vika 31. ágúst-4. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
4. vika 7.-11. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	Afmælisvika
5. vika 14.-18. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	14. sept samskiptadagur
6. vika 21.-25. september	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
7. vika 28. september-2. október	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
8. vika 5.-9. október	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
9. vika 12.-16. október	Teygjur – léttar æfingar – slökun	

Virðing, samvinna og árangur

<i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>		
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
12. vika 2.-6. nóvember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
13. vika 9.-13. nóvember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
14. vika 16.-20. nóvember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Teygjur – léttar æfingar – slökun	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir