

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026****ÍÞRÓ1AL01**

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés – Miðvikudaga kl. 13:20 -14:00 Gunnar Magnús – Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10 Kristjana – Mánudaga kl. 9.15 -10.55	
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. Kennslutímarnir eru verklegir og fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni til að standast áfangann. Prófpættir: Liðleiki, styrkur, þol og boltaæfingar 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 tvisvar sinnum í viku eru að hámarki 5 fjarvistir.</i>	
	ATH: Möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir í stoðtímum	
		Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐
	Heiti	Vægi
	Próf	30%
	Virkni í kennslustundum	70%

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/meiðsl, því ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 3,5 km eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyr</u>
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka á íþróttavelli verður viðkomandi að ganga með <u>hlaðinn</u> snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir kennara vegalengd sem farin er í lok göngu. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsl. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skilyrði er að nemendur mæti í íþróttafötum í kennslustundir í íþróttahúsi. • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. • Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúls • Líkamsástandsprófum • 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 almennt og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Taka stöðluð þrekpróf • 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 • Nýta sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og hreysti • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýtt sér náttúruna og umhverfið • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna • 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 + virkni	32 x 55 mín.	30 klst.
Alls		30 klst. = 1 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5.-9.janúar	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Leikir/skotboltaleikir	
2. vika 12.-16.janúar	1. tími: Prekhringur í þreksal 2. tími: Brennó/þreksalur	
3. vika 19.-23.janúar	1. tími: Handbolti/þreksalur 2. tími: Handbolti/þreksalur	
4. vika 26.-30.janúar	Tími 1: Körfubolti/þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
5. vika 2.-6.feb.	Tími 1: Þrektími/þreksalur Tími 2: Survivor/þreksalur	
6. vika 9.-13.feb.	Tími 1: Stöðvápjálfun - prófþættir Tími 2: Knattspyrna /þreksalur	
7. vika 16.-20.feb. Uppbrotsdagur	Tími 1: Dodgeball/þreksalur Tími 2: Skotspónn/þreksalur	Uppbrotsdagur 18.feb.
8. vika 23.-27.feb. Vetrarfrí	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	STOÐVIKA Vetrarfrí 27. feb
9. vika 2.-6.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Tími 1: Kíló/þreksalur Tími 2: Bandí/þreksalur	Miðannarmati lokið Námsmatsdagur 2. mars
10. vika 9.-13.mars	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	
11. vika 16.-20.mars	Tími 1: Knattspyrna/Körfubolti/þreksalur Tími 2: Brennó/Survivor/þreksalur	
12. vika 23.-27.mars Starfshlaup og Páskafrí	Tími 1: Blak/þreksalur Tími 2: Blak/þreksalur	
13. vika 6.-10.apríl Annar í Páskum	Tími 1: Blak/þreksalur Tími 2: Blak/þreksalur	
14. vika 13.-17.apríl	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/Þrek/Karfa	Prófþættir
15. vika 20.-24.apríl Sumardagurinn fyrsti	Tími 1: Leikir Tími 2: Útitími	Þolpróf
16. vika 27.apríl – 1.maí Dimmisio	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	Þolpróf
17. vika 4.-8.maí	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús og Kristjana