



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

ÍPRÓ1FÓ02

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is		
Viðtalstími	Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10		
Námsefni	Efni frá kennara		
Áfangalýsing	Nemendur fá hreyfingu með því að spila knattspyrnu. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja í gegnum knattspyrnuleikinn.		
Námsmat og vægi námsmatspátta	Ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni til að standast áfangann.		
	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 ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Virkni	100%	

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Ganga 3,5 km. eða í 50 mín í Reykjaneshöll. <u>Stranglega bannað að nota síma í kennslustund.</u>
---------------	---

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	17 vikur x 2 klst.	34 klst.
Alls		34 klst. = 1 ein*

Annað sem kennari vill láta koma fram	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.
---------------------------------------	---

	- Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli - Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. - Skylda er að mæta í íþróttafötum í tíma í Reykjaneshöll - 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 hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar - Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikaþjálfun - Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu - Mikilvægi slökunar - Þjálfunarpúlssi - Líkamsástandsprófum - Undirstöðuatriðum í knattspyrnu - 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 í knattspyrnu - Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar - Fylgjast með þjálfunarpúlssi og ákefð 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 knattspyrnuíðkun - Stunda knattspyrnu án mikils tilkostnaðar. - Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna - Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, námi og störfum - Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. - Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi. - Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í knattspyrnu - Gera hreyfingu/knattspyrnu að lífsstíl	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
--------------	---------------------------	------------------

Virðing, samvinna og árangur

1. vika 6.-9. janúar	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og spiluð knattspyrna	
2. vika 12.-16. janúar	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
3. vika 19.-23. janúar	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
4. vika 26.-30. janúar	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
5. vika 2.-6. febrúar	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
6. vika 9.-13. febrúar	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Stoðvika
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	Miðannarmati lokið
10. vika 9.-13. mars	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
11. vika 16.-20. mars	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
14. vika 13.-17. apríl	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Upphitun og spiluð knattspyrna í Reykjaneshöll	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson