



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

ÍPRÓ1GA01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Miðvikudagar kl. 13:20 - 14:00	
Námsefni	Walkmeter	
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 55 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Virkni 100% 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 einu sinni í viku eru að hámarki 2 fjarvistir.</i> ATH: Möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir í stoðtímum
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐

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/meiðsli. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
---------------	---

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, veikindi o.fl. - Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. - Mikilvægt að nemendur klæði sig eftir veðri. - Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
---------------------------------------	--

Vinnuáætlun		
Tímasókn	17 vikur x 55 mín.	16 klst.
Alls		16 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5.-9.janúar	Ganga – 4 km.	
2. vika 12.-16.janúar	Ganga – 4 km.	
3. vika 19.-23.janúar	Ganga – 4 km.	
4. vika 26.-30.janúar	Ganga – 4 km.	
5. vika 2.-6.feb.	Ganga – 4 km.	
6. vika 9.-13.feb.	Ganga – 4 km.	
7. vika 16.-20.feb. Uppbrotsdagur	Ganga – 4 km.	
8. vika 23.-27.feb. Vetrarfrí	Stoðvika	
9. vika 2.-6.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Ganga – 4 km.	
10. vika 9.-13.mars	Ganga – 4 km.	
11. vika 16.-20.mars	Ganga – 4 km.	
12. vika 23.-27.mars Starfshlaup og Páskafrí	Ganga – 4 km.	
13. vika 6.-10.apríl Annar í Páskum	Ganga – 4 km.	
14. vika 13.-17.apríl	Ganga – 4 km.	
15. vika 20.-24.apríl Sumardagurinn fyrsti	Ganga – 4 km.	
16. vika 27.apríl – 1.maí Dimmisio	Ganga – 4 km.	
17. vika 4.-8.maí	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

*Andrés Þ. Eyjólfsson
Fjölbrautaskóli Suðurnesja*