



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

ÍPRÓ1HR01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Andrés – Miðvikudagar kl. 13:20 -14:00 Gunnar Magnús – Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10	
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.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni til að standast áfangann. Prófbættir: Liðleiki, badminton, knattspyrna, blak, karfa, dýfur, pallahopp. Nemandi má velja hvort hann taki prófbætti. 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 ☐	
	Heiti	Vægi
	Virkni í kennslustundum	70%
	Prófbættir	30%

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: - Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. - Fara út að ganga 3,5 km. á vetrarbraut (fótboltavelli) eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra.</u>
---------------	--

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

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að ganga á vetrarbraut hjá fótboltavelli. Nota þarf snjallsíma og smáforritið Walkmeter. • 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 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 hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikaþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlssi • 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 almennri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúlssi 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, 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 leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5.-9.janúar	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter/ Skotboltaleikir	
2. vika 12.-16.janúar	Brennó	
3. vika 19.-23.janúar	Stangarbolti/Handbolti	
4. vika 26.-30.janúar	Körfuknattleikur	
5. vika 2.-6.feb.	Survivor/Skotboltaleikir	
6. vika 9.-13.feb.	Knattspyrna	
7. vika 16.-20.feb. Uppbrotsdagur	Skotspónn / Star Wars	
8. vika 23.-27.feb. Vetrarfrí	Stoðtími	Stoðvika
9. vika 2.-6.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Kíló	Miðannarmati lokið
10. vika 9.-13.mars	Badminton	
11. vika 16.-20.mars	Dodgeball /Brennó	
12. vika 23.-27.mars Starfshlaup og Páskafrí	Blak	
13. vika 6.-10.apríl Annar í Páskum	Blak	
14. vika 13.-17.apríl	Prófbættir	Prófbættir
15. vika 20.-24.apríl Sumardagurinn fyrsti	Bandí	
16. vika 27.apríl – 1.maí Dimmisio	Knattspyrna/Körfubolti/Skotboltaleikir	
17. vika 4.-8.maí	Stoðtími	Stoðvika

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn og Gunnar Magnús