



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

LÝÐH1GÖ02

Kennari	Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is	 
Viðtalstími	Mánudagar klukkan 14:00-14:40 í stofu 221	
Námsefni	Gengið verður á íþróttavelli við skólann auk þess sem farið verður í styttri gönguferðir um nærumhverfi. Annað efni frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn kynnist útvist og möguleikum til gönguferða utandyra. Skipulagðar gönguferðir verða farnar í nærumhverfi skólans. Nemandinn fær leiðsögn við að velja sér fatnað og skóbúnað sem hæfir til gönguferða. Einnig verður farið yfir helstu líkamsparta og nemendum kennt að teygja. Kenndar eru tvær kennslustundir á viku.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Tímataka verður þrisvar sinnum á önninni, tvær bestu gilda, auk þess sem virkni í kennslustundum verður metin.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	20%
	Virkni í kennslustundum	80%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikil áhersla er lögð á virkni í kennslustundum. Nemendur verða að koma klæddir eftir veðri.
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • að hægt er að nota útivist og göngu til að viðhalda eða bæta líkamsástand • að velja verður viðeigandi fatnað og skóbúnað eftir viðfangsefni hverju sinni • á mikilvægi þess að teygja	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • auka hraða, þrek og úthald í göngu • ganga lengri vegalengd • vara sig á hættum • teygja rétt
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • fara í gönguferðir, lengri eða styttri, einn eða með fjölskyldu og vinum • fara í skipulagðar gönguferðir með ferðafélagi og njóta þess að ganga	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Kynning áfanga og kennsluáætlunar Ganga	
2. vika 12.-16. janúar	Ganga	Tímataka 1
3. vika 19.-23. janúar	Ganga	
4. vika 26.-30. janúar	Samskiptadagur 26. Janúar -engin kennsla á starfsbraut Ganga	
5. vika 2.-6. febrúar	Ganga	
6. vika 9.-13. febrúar	Ganga	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Ganga	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Ganga	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Ganga	Tímataka 2
10. vika 9.-13. mars	Ganga	
11. vika 16.-20. mars	Ganga	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Ganga	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Ganga	
14. vika 13.-17. apríl	Ganga	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Ganga	Tímataka 3
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Ganga	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ólöf Ósk og Vala