



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

LÝÐH1ÍH02

Kennari	Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelsson magnus.askelsson@fss.is	 
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221.	
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 námsmatsþátta	Einkunn í þátttöku: 95 - 100% þátttaka – einkunn 10 90 – 94,9% þátttaka – einkunn 9 80 – 89,9% þátttaka – einkunn 8 70 – 79,9% þátttaka – einkunn 7 60 – 69,9% þátttaka – einkunn 6 50 – 59,9% þátttaka – einkunn 5 Undir 50% þátttaka – Fall í áfanga	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%
Reglur áfanga	Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/preksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín	
Annað sem kennari vill láta koma fram	- Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. - Gott er að vera með svitalyktareyði með sér.	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar - Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun - Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu - Mikilvægi slökunar - 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 rétttri líkamsbeitingu 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 alhliða líkams- og heilsurækt - Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta sér náttúruna og umhverfið - Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsun - 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	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur	4 klst.	4 klst.
Alls		36 klst. = 2 ein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	1. tími: Leikir 2. tími: Skotboltaleikir	
2. vika 12.-16. janúar	1. tími: Körfubolti 2. tími: Skotboltaleikir	
3. vika 19.-23. janúar	1. tími: Knattspyrna 2. tími: Skotboltaleikir	
4. vika 26.-30. Janúar <i>Samskiptadagur 26. jan</i>	1. tími: Bandý 2. tími: Skotboltaleikir	
5. vika 2.-6. febrúar	Tími 1: Knattspyrna og leikir Tími 2: Þrekhringur	
6. vika 9.-13. febrúar	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Skotboltaleikir	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Tími 1: Survivor Tími 2: Skotboltaleikir	
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Tími 1: Tröllaleikir og spilaleikir Tími 2: Skotboltaleikir	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Tími 1: Boðhlaupsleikir og þrek Tími 2: Þrekhringur	
10. vika 9.-13. mars	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Skotboltaleikir	
11. vika 16.-20. mars	Tími 1: Blak Tími 2: Skotboltaleikir	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Tími 1: Badminton Tími 2: Skotboltaleikir	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Tími 1: Bandý Tími 2: Þrekhringur	
14. vika 13.-17. apríl	Tími 1: Körfubolti Tími 2: Skotboltaleikir	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Tími 1: Sokkabolti Tími 2: Skotboltaleikir	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Þrekhringur	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Skotboltaleikir	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Jóhann Jóhannsson

Magnús Einþór Áskelsson