



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

LÝÐH1RH01

Kennarar	Kristín María Birgisdóttir – kristin.birgisdottir@fss.is		     
	Jóhann Jóhannsson – johann.johannsson@fss.is		
	Magnús Einþór Áskelsson – magnus.askelsson@fss.is		
	Valgerður Guðbjörnsdóttir – valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is		
	Ólöf Ósk Óladóttir – olof.olafsdottir@fss.is		
	Thelma Dögg Árnadóttir – thelma.dogg@fss.is		
Viðtalstími	Mánudaga kl. 14:00 -14:40 í stofu 221		
Námsefni	Efni frá kennara		
Áfangalýsing	Nemendur fá alhliða hreyfingu ýmist með því að ganga, vera í hreyfileikjum eða spila fótbolta. Nemendur ganga ýmist í hóp, velja sér leiki til að taka þátt í eða spila fótbolta í 55 mín. Þeir sem ákveða að spila fótbolta læra undirstöðu atriði í knattspyrnu. Nemendur fræðast um heilsugöngu og hvernig hún geti eftl heilbrigði og heilsu. Lögð er áhersla á að nemendur tileinki sér jákvæð viðhorf til hreyfingar, þjálfari þol og styrk og læri að hlusta á eigin líkama.		
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma: 95-100% virkni og þátttaka – einkunn 10 90-94,9% virkni og þátttaka – einkunn 9 80-89,9% virkni og þátttaka – einkunn 8 70-79,9% virkni og þátttaka – einkunn 7 60-69,9% virkni og þátttaka – einkunn 6 50-59,9% virkni og þátttaka – einkunn 5 Undir 50% virkni og þátttaka – fall í áfanga		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi	
	Þátttaka	70%	
	Virkni	30%	
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.		
Annað sem kennari vill láta koma fram	Gott er að mæta í íþróttafötum Gott er að vera með vatnsbrúsa Mikilvægt að vera í góðum skóm		

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og góðri heilsu • Upphitun, þol og styrktaræfingum • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Undirstöðuatriðum í knattspyrnu • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Framkvæma æfingar sem auka þol og styrk • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Taka tillit og hvetja aðra
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Sýna sjálfstæði og öryggi í að velja hreyfingu við hæfi • Sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf • Vinna að bættri heilsu • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi • Styrkja jákvæða sjálfsmynd • Gera hreyfingu að lífsstíl	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín	16 klst
Alls		16 klst. = 1 feinn*

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kristín M, Vala, Ólöf, Thelma, Jói og Maggi