





## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

### LÝÐH1SL02

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Kennari</b>                               | Helena Rut Borgarsdóttir, <a href="mailto:helena.borgarsdottir@fss.is">helena.borgarsdottir@fss.is</a>   |  |
| <b>Viðtalstími</b>                           | Mánudagar kl. 14-14:40, stofa 221  |   |
| <b>Námsefni</b>                              | Efni frá kennara   |   |
| <b>Áfangalýsing</b>                          | Í áfanganum er blandað saman léttar styrktar æfingar og teygjur, öndun og slökun. Lögð er áhersla á að nemendur nái að slaka vel á og komist endurnærðir út í daginn. Samhliða verklegri útfærslu læra nemendur hvernig hugleiðsla og öndun hjálpa til við að láta sér líða vel. |   |
| <b>Námsmat og vægi námsmatspátta</b>         | <b><u>Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma:</u></b>  |   |
|  | 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 |  |   |
|  | <b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>  | <b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>  |
|  |  | <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>   |
|  | <b>Heiti</b>   | <b>Vægi</b>   |
|  | Þátttaka   | 70%   |
|  | Virkni   | 30%   |
| <b>Reglur áfanga</b>                         | Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf í a.m.k. 16 tíma á önninni og vera virk í tíma til að standast áfangann.<br>Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.  |   |
| <b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b> | Gott er að nemendur séu í íþrótt- eða léttum fatnaði   |   |

| Þekking   | Leikni   |
|---|--|
| <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikilvægi hreyfingar</li> <li>• Mikilvægi öndunar og slökunar fyrir andlega heilsu</li> <li>• Mikilvægi réttrar líkamsbeitingar</li> <li>• Mikilvægi réttrar líkamsstöðu</li> </ul>          | <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stunda djúpa öndun, teygjur og léttar æfingar sér til heilsubóta</li> <li>• Nýta sér slökun í daglegu lífi</li> <li>• Beita réttri líkamsbeitingu við æfingu</li> <li>• Beita réttri líkamsstöðu í daglegu lífi</li> </ul> |
|    |  |
| Hæfni   |  |
| <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýni sjálfstæði og öryggi að velja æfingu við hæfi</li> <li>• Efla með sér meðvitund um augnablikið</li> <li>• Geri hreyfinu og slökun að lífstíl</li> </ul> |  |

| Vinnuáætlun - Dæmi með lokaprófi |                    |                          |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Tímasókn                         | 16 vikur x 2 klst. | 32 klst.                 |
| Alls                             |                    | <b>32 klst. = 2 ein*</b> |

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir