



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

ÍPRÓ1HR01

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Kristjana – Fimmtudag kl. 10.15-10.55 Andrés - Mánudag kl. 10.15-10.55	
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	Virgni 70% Einkunn : 14 virknitímar – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 11 virknitímar – einkunn 7 10 virknitímar eða færri – FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	Verklegt próf 30% Nemandi má velja hvort hann taki próf. Prófpættir: Liðleiki, badminton, knattspyrna, blak, karfa, dýfur, pallahopp.
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	17 vikur x 55 mín.
	Alls	16 klst.

Reglur áfanga	<p>ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Ná þarf að lágmarki 11 virknitímum til að standast áfangann.</p> <p>Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 3,5 km. á vetrarbraut (fótboltavelli) eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter</p> <p><u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra.</u></p>
----------------------	--

Vinnuáætlun nemenda		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 1 ein*

<p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kýs 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. <p>Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga</p>
---	---

<p>Þekking</p>	<p>Leikni</p>
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og rétttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlssi • Líkamsástandsþrófum • Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar <p>Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi</p>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika • Beita almennri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita rétttri 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
<p style="text-align: center;">Hæfni</p>	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-10.janúar	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter/ Skotboltaleikir	
2. vika 13.-17.janúar	Stangarbolti/Handbolti	
3. vika 20.-24.janúar	Brennó	
4. vika 27.-31.janúar	Körfuknattleikur	
5. vika 3.-7.febr.	Survivor/Skotboltaleikir	
6. vika 10.-14.febr. Uppbrotsdagur	Knattspyrna	
7. vika 17.-21.febr.	Blak	
8. vika 24.-28.febr. Vetrarfrí	Stoðtími	Stoðvika
9. vika 3.-7.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Kíló	Miðannarmati lokið
10. vika 10-14.mars	Badminton	
11. vika 17.-21.mars	Skotspónn / Star Wars	
12. vika 24.-28.mars	Dodgeball	
13. vika 31.mars-4.apríl	Prófbættir/Körfuknattleikur	Prófbættir
14. vika 7.-11.apríl Starfshlaup og PÁSKAFRÍ !	Knattspyrna	
15. vika 21.-25.apríl Sumardagurinn fyrsti	Bandí/Leikir	
16. vika 28.apríl – 2.maí Dimmisio	Brennó	
17. vika 5.-9.maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson og Kristjana Hildur Gunnarsdóttir