




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐHÍH02

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	<p>Einkunn í þátttöku:</p> 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 <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Síamatsáfangi <input type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi </p>	
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%
Reglur áfanga	Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín	
Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. • Gott er að vera með vatnsbrúsa með sér. • Gönguhópur þarf að vera með föt eftir veðri. 	

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og réttrar 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 	<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 réttri líkamsbeitingu við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra
	
Hæfni	
<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 • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta sér náttúruna og umhverfið • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsu • 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 fein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	1. tími: Leikir 2. tími: Skotboltaleikir	
2. vika 13. – 17. janúar	1. tími: Körfubolti 2. tími: Skotboltaleikir	
3. vika 20. – 24. janúar	1. tími: Knattspyrna 2. tími: Skotboltaleikir	Samskiptadagur 20.janúar
4. vika 27. – 31. janúar	1. tími: Bandý 2. tími: Skotboltaleikir	
5. vika 3. - 7. febrúar	Tími 1: Knattspyrna og leikir Tími 2: Þrekhringur	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotisdagur</i>	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Skotboltaleikir	
7. vika 17. - 21. febrúar	Tími 1: Survivor Tími 2: Skotboltaleikir	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Tími 1: Tröllaleikur og spilaleikur Tími 2: Skotboltaleikir	
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Tími 1: Boðhlaupsleikir og þrek Tími 2: Þrekhringur	
10. vika 10. - 14. mars	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Skotboltaleikir	
11. vika 17- 21. mars	Tími 1: Blak Tími 2: Skotboltaleikir	
12. vika 24. - 28. mars	Tími 1: Badminton Tími 2: Skotboltaleikir	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Tími 1: Bandý Tími 2: Þrekhringur	
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Tími 1: Körfubolti Tími 2: Skotboltaleikir	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Tími 1: Sokkabolli Tími 2: Skotboltaleikir	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Þrekhringur	
17. vika 5. - 9. maí	Tími 1: Útihlaup eða ganga Tími 2: Útihlaup eða ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Jóhann Jóhannsson

Magnús Einþór Áskelsson