



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐH1RH01

Kennari	Íris Lind Björnsdóttir iris.lind.bjornsdottir@fss.is Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelson magnus.askelson@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	Nemendur fá alhliða hreyfingu ýmist með því að ganga eða spila fótbolta. Nemendur ganga ýmist í hóp eða spila fótbolta í 55 mín. Þeir sem ákveða að spila fótbolta læra undirstöðuatriði í knattspyrnu. Nemendur fræðast um heilsugöngu og hvernig hún geti eftl heilbrigði og heilsu.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	<p><u>Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma:</u></p> 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 <p> <input checked="" type="checkbox"/> Símatsáfangi <input type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi </p>	
	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
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og góðrar heilsu • Upphitun, þol og styrktaræfingum • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Undirstöðuatriðum í knattspyrnu • 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 og styrk • Beiti réttri líkamsbeitingu við æfingar • 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"> • 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		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	16 klst.
Alls		16 klst. = 1 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Útiganga	
2. vika 13. – 17. janúar	Útiganga	
3. vika 20. – 24. janúar	Knattspyrna/ Ganga	Samskiptadagur 20.janúar
4. vika 27. – 31. janúar	Knattspyrna/ Ganga	
5. vika 3. - 7. febrúar	Knattspyrna/ Ganga	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Knattspyrna/ Ganga	
7. vika 17. - 21. febrúar	Knattspyrna/ Ganga	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Knattspyrna/ Ganga	
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Knattspyrna/ Ganga	
10. vika 10. - 14. mars	Knattspyrna/ Ganga	
11. vika 17- 21. mars	Knattspyrna/ Ganga	
12. vika 24. - 28. mars	Knattspyrna/ Ganga	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Knattspyrna/ Ganga	
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Knattspyrna/ Ganga	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Knattspyrna/ Ganga	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Knattspyrna/ Ganga	
17. vika 5. - 9. maí	Knattspyrna/ Ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Íris Lind Björnsdóttir

Jóhann Jóhannsson

Magnús Einþór Áskelsson

Valgerður Guðbjörnsdóttir