




## Náms- og kennsluáætlun – Vor 2025


### LÝÐH1SL02

<b>Kennari</b>	Helena Rut Borgarsdóttir, <a href="mailto:helena.borgarsdottir@fss.is">helena.borgarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Mánudagar 14:10-14:50, stofa 221	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	Í áfanganum er blandað saman léttum styrktaræfingumr og teygjum, öndun og slökun. Lögð er áhersla á að nemendur nái að slaka vel á og komist endurnærðir út í daginn.	
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</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>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%

<b>Reglur áfanga</b>	<p>Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf í a.m.k. 15 tíma á önninni og vera virk í tíma til að standast áfangann.</p> <p>Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.</p>
----------------------	--

**Annað sem kennari vill láta koma fram**

Gott er að nemendur séu í íþróttá- 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>• Sýna sjálfstæði og öryggi í að velja æfingu við hæfi</li> <li>• Efla með sér meðvitund um augnablikið</li> <li>• Geri hreyfinu og slökun að lífstíl</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		<b>32 klst. = 2fein</b>

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 19. - 23. ágúst	Teygjur – léttar æfingar – slökun	
<b>2. vika</b> 26. - 30. ágúst	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>3. vika</b> 2. - 6. september	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>4. vika</b> 9. - 13. september	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>5. vika</b> 16. - 20. september	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>6. vika</b> 23. - 27. september	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>7. vika</b> 30. september - 4. október	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>8. vika</b> 7. - 11. október <i>Námsmatsdagur</i>	Teygjur – léttar æfingar - slökun	

*Virðing, samvinna og árangur*

<b>9. vika</b> 14. - 18. október <i>Miðannarmat</i>	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>10. vika</b> 21. - 24. október <i>Vetrarleyfi 25. okt.</i>	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>11. vika</b> 29. október - 1. nóvember <i>Vetrarleyfi 28 .okt.</i>	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>12. vika</b> 4. - 8. nóvember	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>13. vika</b> 11. - 15. nóvember	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>14. vika</b> 18. - 22. nóvember	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>15. vika</b> 25. - 29. nóvember	Teygjur – léttar æfingar - slökun	
<b>16. vika</b> 2. - 6. desember	Teygjur – léttar æfingar - slökun	

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf*

*Helena Rut Borgarsdóttir*