



Námsáætlun í ÍPRÓ1AB02 – haust 2026

Stutt lýsing á áfanganum:

Í áfanganum fá nemendur alhliða hreyfireynslu með fjölbreytni að leiðarljósi á eigin forsendum. Lögð er áhersla á alhliða hreyfingu innan- og utandyra með mikilvægi upphitunar-, þol-, styrktar-, snerpu-, og liðleikabjálfunar í huga. Kennslan byggist m.a. á hópverkefnum, boltaleikjum, dansi og öðrum leikjum þar sem félagsþroski og samvinna nemenda er eflað.

Kennslugögn:

Nemendur eiga að mæta í alla tíma með fatnað við hæfi innanhúss og utan og einnig í samræmi við veður í úrtímum. Ef annað er ekki tekið fram skal alltaf hafa fót til skiptana meðferðis.

Kennsluhættir:

Kennt er í Íþróttahúsi Menntaskólans í Reykjavík og nágrenni, tvær kennslustundir á viku. Kennsla byggist upp á lotum þar sem nemendur vinna ýmist öll saman eða er skipt í hópa.

Kennarar:

Ágúst Ólafsson og Helga Björk Árnadóttir

Áætlun um yfirferð (með fyrirvara um breytingar)			
Lota	Vika	Dagsetning	Öll saman Ágúst og Helga Björk
1	1	20. – 21. Ágúst	Ganga um tjörn – spjall
	2	24. – 28. Ágúst	Hópleikir í Hljómskálagarði
	3	31. ágúst – 4. September	Val um leiki eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði Val um fótbolta eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði

Lota	Vika	Dagsetning	Ágúst	Helga Björk
2	4	7. – 11. September	Sokkabolti - Tabata	Tjarnarhlaup – Leikir/Styrktaræfingar
	5	14. – 18. September	Tjarnarhlaup – Leikir/Styrktaræfingar	Sokkabolti - Tabata
	6	21. – 25. September	Stöðvabjálfun – Bandí	Fótbolti/Skokk – Tvískipt: hlaup og æfingar
	7	28. september – 2. Október	Fótbolti/Skokk – Tvískipt: hlaup og æfingar	Stöðvabjálfun – Bandí

Lota	Vika	Dagsetning	Öll saman Ágúst og Helga Björk
	8	5. – 9. Október	Dans – báða tímanna
	9	12. – 16. Október	Dans – báða tímanna

3	10	19. – 21. Október	Val á milli slökunar inni í sal eða göngu úti
----------	----	-------------------	---

Lota	Vika	Dagsetning	Ágúst	Helga Björk
4	11	26. – 30. október	Skotboltaleikir Teygju- og styrktaræfingar	Stöðvar í porti Tjarnarhlaup - tímataka
	12	2. – 6. nóvember	Stöðvar í porti Tjarnarhlaup - tímataka	Skotboltaleikir Teygju- og styrktaræfingar
	13	9. – 13. nóvember	Þrek Körfubolti	Leikir Áttuhlaup – Þrælakista
	14	16. – 20. nóvember	Leikir Áttuhlaup - Þrælakista	Þrek Körfubolti

	Vika	Dagsetning	Öll saman Ágúst og Helga Björk
	15	23. – 27. nóvember	Val á milli slökunar inni í sal eða göngu úti Jólaganga

Námsmat:

- Mæting 50%
- Framkoma 16,67%
- Vinnuframlag 16,67%
- Fatnaður 16,66%

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
96 – 100	10,0
93-95	9,0
90-92	8,0
87-89	7,0
84-86	6,0
81-83	5,0
78-80	4,0
75-77	3,0
72-74	2,0
< 72	1,0

Athugið:

- Ekki er leyfilegt að að nota síma nema með leyfi kennara
- Nemendum ber að fylgja skólareglum í tímum
 - <https://mr.is/skolinn/skolareglur/almennar-skolareglur>

Birt með fyrirvara um breytingar