



## Námsáætlun í ÍPRÓ1AC01 – 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 efld.

### **Kennslugögn:**

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

### **Kennsluhættir:**

Kennt er í íþróttahúsi Menntaskólans í Reykjavík og nágrenni, ein kennslustund 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		Skólasetning
	2	24. – 28. Ágúst		Tolleringaæfing
	3	31. ágúst – 4. September		Val um leiki eða hlaup/þrek í Hljómskálagarði

Lota	Vika	Dagsetning	Ágúst	Helga Björk
2	4	7. – 11. September	Sokkabolti	Tjarnarhlaup
	5	14. – 18. September	Tjarnarhlaup	Sokkabolti
	6	21. – 25. September	Bandí	Hlaup og æfingar
	7	28. september – 2. Október	Hlaup og æfingar	Bandí

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

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

Lota	Vika	Dagsetning	Ágúst	Helga Björk
<b>4</b>	11	26. – 30. október	Skotboltaleikir	Stöðvar í porti
	12	2. – 6. nóvember	Stöðvar í porti	Skotboltaleikir
	13	9. – 13. nóvember	Körfubolti	Áttuhlaup/Þrælakista
	14	16. – 20. nóvember	Áttuhlaup/Þrælakista	Körfubolti

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

Námsmat:

- Mæting 50% (sjá töflu hér fyrir neðan)
- Framkoma 16,67%
- Vinnuframlag 16,67%
- Fatnaður 16,66%

Mætingarhlutfall í %	Einkunn
96 – 100	10,0
94-95	9,5
93	9,0
91-92	8,5
90	8,0
88-89	7,5
87	7,0
85-86	6,5
84	6,0
82-83	5,5
81	5,0
79-80	4,5
78	4,0
76-77	3,5
75	3,0
73-74	2,5
72	2,0
70-71	1,5
< 69	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**