

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020****ÍPRÓ1GA01**

<b>Kennari</b>	Andrés Þórarinn Eyjólfsson <a href="mailto:andres.eyjolfsson@fss.is">andres.eyjolfsson@fss.is</a>
<b>Viðtalstími</b>	Andrés - Fimmtudaga kl.10:05 – 10:45
<b>Kennsluefni</b>	Ganga frá Ípróttahúsi Keflavíkur
<b>Áfangalýsing</b>	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 50 til 60 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<p><b>Námsmat:</b> Til að ná áfanganum verður nemandi að hafa gengið <b><u>með kennara (Andrés) 50 km.</u></b></p> <p><b><u>Einkunn</u></b> Undir 49,9 km. - FALL 50 – 53,9 km. Einkunn 5 54 – 57,9 km. Einkunn 6 58 - 61,9 km. Einkunn 7 62 – 65,9 km. Einkunn 8 66 – 69,9 km. Einkunn 9 70&gt; km Einkunn 10</p> <p><b><u>Ath. Ganga með kennara (ekki hlaup) undir 50 km. er FALL.</u></b></p>
--------------------------------------	---

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<p>Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Eftir 50 km opnast sá möguleiki að ganga utan skólatíma til að hækka sig í einkunn:</p> <p><b>Til að hægt sé að taka mark á göngu sem farin er utan skólatíma verða eftirfarandi upplýsingar að vera skýrar.</b></p> <p>Notast við hreyfinga smáforritið <u>Walkmeter</u>, göngutúr <u>úti</u> í náttúrunni (ekki hlaupabretti) síðan þarf að senda <u>mynd af gönguleið</u> ásamt upplýsingum um <u>dagsetningu</u>, <u>klukkan</u> hvað var gengið, <u>vegalengd</u> og <u>tíma (mín)</u> sem það tók að ljúka göngunni. Ekki er hægt að notast við styttri göngur en 2 km en ráðlagt er að ganga c.a.4-5 km í hvert skipti.</p> <p><b>Takið skjáskot af þessum upplýsingum og færið það í word-skjal og setjið þessar upplýsingar inn í skilamöppu í Innu.</b></p>
--	--

Kennsluvikur.

Áætluð yfirferð námsefnis

Skil á verkefnum.

*Virðing, samvinna og árangur*

<b>1. vika</b> 24. - 28. ágúst	Ganga – 5 km.	
<b>2. vika</b> 31. ágúst - 4. sept	Ganga – 5 km.	
<b>3. vika</b> 7. - 11. sept	Ganga – 5 km.	
<b>4. vika</b> 14. - 18. sept	Ganga – 5 km.	
<b>5. vika</b> 21. - 25. sept	Ganga – 5 km.	
<b>6. vika</b> 28. sept. - 2. okt	Ganga – 5 km.	
<b>7. vika</b> 5. -9. október	Ganga – 5 km.	
<b>8. vika</b> 12. – 16. október	Ganga – 5 km.	
<b>9. vika</b> 19. - 23. október	Ganga – 5 km.	
<b>10. vika</b> 26. - 30. október	Ganga – 5 km.	
<b>11. vika</b> 2. - 6. nóv	Ganga – 5 km.	
<b>12. vika</b> 9. - 13. nóvember	Ganga – 5 km.	
<b>13. vika</b> 16. -20. nóvember	Ganga – 5 km.	
<b>14. vika</b> 23. - 27. nóv	Ganga – 5 km.	
<b>15. vika</b> 30. nóv. - 4. Des.	Ganga – 5 km.	
	<b>Stoðdagur</b>	Síðasti dagur til að skila inn kílómetrum sem nemendur hafa gengið í sínum frítíma.

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf*

*Andrés Þórarinn Eyjólfsson*