



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020

ÍPRÓ1HR01



Kennarar:	Andrés Þórarinn Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is
Viðtalstími	Andrés – fim. Kl. 10.05-10.45 Gunnar – mið. kl. 9.10-9.50 Kristjana – mán. Kl. 9.05 – 9.45
Kennsluefni	Efni frá kennara Smáforritið Walkmeter
Afangalýsing	Nemendur fá alhliða hreyfireynslu með fjölbreytni að leiðarljósi. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja. Byggt er á þeim grunni sem skapast hefur í grunnskólanum. Samhliða verklegri útfærslu fræðast nemendur um íþróttir, líkamsrækt og heilsuvernd.

<p>Þekking</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar • Þol-, styrktar- og liðleikþjálfun • Mikilvægi upphitunnar • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Rétttri líkamsbeitingu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúls • Líkamsástandsprófum • Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina sem stundaðar eru á Íslandi • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Helstu reglum og öryggisatriðum varðandi líkamlegt álag • Leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt við daglegar athafnir • Gildi samvinnu í leik, keppni og starfi • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi 	<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nýta sér upplýsingartækni við alhliða líkams- og heilsurækt • Nýta sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og hreysti • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Geti nýtt sér náttúruna og umhverfið • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna • Sýna sjálfstæði, öryggi og velja hreyfingu við hæfi. • Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, nám og störf • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamleg, andleg og félagslegt atgervi. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl
--	--



Virðing, samvinna og árangur

<p>Leikni Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika • Beita almenntri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita rétttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Taka stöðluð þrekpróf • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra 	
---	--

<p>Námsmat og vægi námsmatsþátta</p>	<p>Ástundun 80% <u>Einkunn í ástundun:</u> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvistir – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – einkunn 7 4 fjarvistir – einkunn 6 5 fjarvistir – FALL</p>	<p>Verklegt próf 20% Próf þættir: þolpróf, styrktarpróf</p>
---	--	--

Heiti	Vægi
Ástundun	80%
Prófpættir	20%

<p>Reglur áfanga</p>	<p>ATH: Aðeins er hægt að vinna upp tvær fjarvistir í hverri viku. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl (mæta þarf að a.m.k. í 20 tíma á önninni til að standast áfangann). Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yfirgefa tíma og fá F, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 3 km eða í 45 mín með því að nota smáforritið Walkmeter
-----------------------------	--

<p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi (breytilegt vegna sóttvarnareglna) • Ef nemandi kýs að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að ganga með snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir vegalengd sem farin er. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Æskilegt er að nemendur mæti í íþróttafötum. • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. • Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga • <u>Til að fá prófpætti metna (20%) þarf að taka bæði þol og styrktarpróf</u> <p style="text-align: right;">Með von um góða samvinnu á önninni. Andrés, Gunnar og Kiddý</p>
---	---

Áætluð yfirferð

Próf/Verkefnaskil

Virðing, samvinna og árangur

1. vika 24. - 28. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
2. vika 31. ágúst - 4. sept.	1. tími: Útitími – Ganga/ hlaupa með Walkmeter 2. tími: Útitími – Ganga/hlaupa með Walkmeter	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
3. vika 7. - 11. september	1. tími: Útitími - Ratleikur 2. tími: Útitími – Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
4. vika 14. - 18. september	1. tími: Badminton 2. tími: Badminton	Ef aðstæður leyfa
5. vika 21. - 25. september	1. tími: Knattspyrna - Tækjasalur 2. tími: Knattspyrna - Tækjasalur	Ef aðstæður leyfa
6. vika 28. sept. - 2. október	1. tími: Survivor - Tækjasalur 2. tími: Kíló - Tækjasalur	Ef aðstæður leyfa
7. vika 5. -9. október	1. tími: Blak - Tækjasalur 2. tími: Blak - Tækjasalur	Ef aðstæður leyfa
8. vika 12. – 16. október	1. tími: Körfubolti - Tækjasalur 2. tími: Körfubolti - Tækjasalur	Ef aðstæður leyfa
9. vika 19. - 23. október	1. tími: Bandí - Tækjasalur 2. tími: Brennó- Tækjasalur	Vetrarleyfi
10. vika 26. - 30. október	1. tími: Handbolti - Tækjasalur 2. tími: Þrekþjálfun - Tækjasalur	Ef aðstæður leyfa
11. vika 2. - 6. nóvember	1. tími: Þrekþjálfun / Próf 2. tími: Þrekþjálfun / Próf	Próf
12. vika 9. - 13. nóvember	1. tími Knattspyrna - Tækjasalur 2. tími: Survivor - Brennó	Ef aðstæður leyfa
13. vika 16. -20. nóvember	1. tími: Badminton 2. tími: Badminton	Ef aðstæður leyfa
14. vika 23. - 27. nóvember	1. tími: Dodge ball - Tækjasalur 2. tími: Leikir - Tækjasalur	Ef aðstæður leyfa
15. vika 30. nóv. - 4. desember	1.tími: Próf hjá þeim sem ekki hafa lokið próf/ leikir 2.tími: Próf hjá þeim sem ekki hafa lokið prófi / leikir Uppbótartími	Uppbótavika Próf

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

ATH ! Breytingar geta átt sér stað snögglega vegna Covid-19