



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020

LÝÐH2HF05

Kennari	Andrés Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is Gunnar Magnús Jónsson gunnar.jonsson@fss.is
Viðtalstími	Andrés – fim. kl. 10:05 -10:45 Gunnar – mið. kl. 9:10 - 9:50 Kolla – mán. kl. 12:20 -13:00
Kennsluefni	Ljósrit frá kennurum, veraldarvefurinn Þjálfun, heilsa, vellíðan – kennslubók í líkamsrækt eftir Dieserud, Elvestad, Brunen og Hallén - Iðnú
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, hópeflis, einstaklings- og hópverkefna. Áhersla er lögð á að efla heilsu nemenda með því að fjalla um heilbrigðan lífsstíl, forvarnir og mikilvægi góðs heilsulæsis. Kynntar verða forvarnir (1. stigs) sem tengjast hreyfingu, næringu, vímuefnum, svefni, streitu, kynfræðslu og andlegri heilsu. Áhersla er lögð á að nemendur viti hvað er góð líkamsbeiting, þol, styrkur og liðleiki og hvernig þjálfna má þá þætti til að efla heilsuna. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi, bera ábyrgð á sjálfum sér og fjármálalæsi. Nemendur fá leiðsögn til efla sjálfstraust og núvitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 30 mín	30 klst.
Undirbúningur f. skilaverkefni	1 x 3 klst.	3 klst.
Heimapróf	3 klst.	3 klst.
Alls		96 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímajafldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst
2 fein	36 - 48 klst
3 fein	54 - 72 klst
4 fein	72 - 96 klst
5 fein	90 - 120 klst

Virðing, samvinna og árangur

<p>Þekking</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvað er góð heilsa og heilbrigði • Mikilvægi forvarna. 	<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"> • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl
<p>Leikni</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Að velja og hafna, með góða heilsu að leiðarljósi. • Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína. • Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni • Umgangast aðra með góðum samskiptum • Afla sér þekkingar á kynheilbrigði 	

<p>Námsmat og vægi námsmatsþátta</p>	<p>Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum, jafningjamat og sjálfsmat.</p>
---	--

Heiti	Vægi
Ástundun	20%
Tjáning og hagnýtur fróðleikur	20%
Forvarnir	20%
Líkamleg heilsa	30%
Kynjafræði	10%

<p>Reglur áfanga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund! • Engar óútskýrðar fjarvistir eru leyfilegar í áfanganum. • Nemandi verður að ná 80% raunmætingu til að standast áfanga • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • 100% verkefnaskil. Vikuskilafrestur er gefinn til að öðlast fulla einkunn. Ef nemandi skilar ekki innan þess tíma sem gefinn er, þá hefur hann tækifæri að koma í síðustu kennsluviku og ganga frá skilum, en getur þó aðeins fengið að hámarki 5 í einkunn fyrir viðkomandi verkefni. Ef óskiluð verkefni skilast ekki í síðustu vikunni, þá er ekki hægt að ná áfanganum.
-----------------------------	---

<p>Annað sem kennarar vilja láta koma fram</p>	<p>Bros kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU !</p>
---	--

Virðing, samvinna og árangur

	Áætluð yfirferð	Próf/Verkefnaskil
1. vika 24. - 28. ágúst	Kynning – Hópefli - Viðtal	
2. vika 31. ágúst - 4. sept.	Viðtal - HSS – Heilsulæsi Undirbúningur undir göngu	10% Skilaverkefni
3. vika 7. - 11. september	Núvitund – Upphitun, liðleiki, mælingar GÖNGUFERÐ	Gönguferð. Farið frá skólanum kl. 15:00 skyldumæting þri. 8. sept (með fyrirvara)
4. vika 14. - 18. september	Hagnýtur fróðleikur- Næring	Skilaverkefni
5. vika 21. - 25. september	Umferðarvika/Forvarnarvika	Skilaverkefni
6. vika 28. sept. - 2. október	Fordómar – Streita - Slökun	Skilaverkefni – kvikmynd
7. vika 5. -9. október	Ástráður (Kynlíf – Getnaðarvarnir – Kynsjúkdómar) – Þol	Skilaverkefni
8. vika 12. – 16. október	Sjálfsmynd – Styrktarþjálfun	Skilaverkefni
9. vika 19. - 23. október	Geðrækt/Hugarafli – Núvitund - Átröskun	Kvikmynd - Skilaverkefni
10. vika 26. - 30. október	Kynjafræði - Sorg – Gleði – Offita	Skilaverkefni
11. vika 2. - 6. nóvember	VR-skóli lífsins	Skilaverkefni
12. vika 9. - 13. nóvember	Vímuefnavika	Skilaverkefni
13. vika 16. -20. nóvember	Fjármálafræðsla - Markmið Líkamsbeiting	Skilaverkefni
14. vika 23. - 27. nóvember	Markmið - Bjargráður (skyndihjálpi)	Skilaverkefni
15. vika 30. nóv. - 4. des.	Lokaskil	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf