



## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

HEIL2BL05

<b>Kennari</b>	<b>Kristjana Hildur Gunnarsdóttir</b> <a href="mailto:kristjana.gunnarsdottir@fss.is">kristjana.gunnarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Fim. kl. 8:55 – 9:35 á kennarastofu	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	<p>Áfanginn er bæði verklegur og bóklegur. Í áfanganum gefst nemendum tækifæri á að efla heilsuna (andlega, líkamlega og félagslega) og bæta lífstíl sinn. Nemendur fá hvatningu til að efla sig á sem fjölbreyttastan hátt og nýta sér stuðning hvers annars. Skipulögð hreyfing er 2-3 x í viku, þar sem hver og einn vinnur að sínu markmiði. Einn tími á viku er bóklegur þar sem áhersla er lögð á að vinna með hin ýmsu hjálpartól til að efla heilsuna.</p> <p>Unnið er að sameiginlegum gagnagrunni sem inniheldur t.d. matseðla sem nemendur útbúa og einfaldar hollar uppskriftir. Nemendum eru kynntar leiðir til að búa sér í huginn og spara með því móti peninga og tíma. Hver og einn setur sér markmið hvað varðar heilsu, lífstíl, næringar- og líkamsástand. Leitast verður við að allir nemendur finni leið til að efla heilsu sína og auki sjálfstraust sitt.</p>	
<b>Reglur áfanga</b>	<p>Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga.</p> <p>Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl því ekki er hægt að ljúka áfanga með 79% eða lægri raunmætingu.</p>	

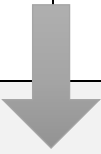
Virðing, samvinna og árangur

Námsmat og vægi námsmatspátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður nemandi að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn <b>og í hverjum hluta fyrir sig.</b>		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>

Heiti	Útskýring	Vægi
Ástundun - mæting	Mæting í tíma og stundvísi 3 x í viku. Kraftist er að lágmarki 80% raunmætingar til að standast áfanga.	25%
Virgni	Virgni í tímum og verkefnavinnu. Unnið eftir æfingaáætlun.	25%
Eigin þjálfun - hreyfiskýrsla	1 x í viku frjáls hreyfing. Skila þarf inn staðfestingu með góðum upplýsingum inn á Innu. T.d.: <b>Útiganga/hlaup</b> – notaðu hreyfiapp þar sem fram kemur dagsetning, tími og lengd æfingar og taktu svo svita ljósmynd/myndband eftir æfingu. <b>Þrekæfing</b> = greinagóð lýsing á æfingunni sem þú tekur. Hvaða æfing, fjöldi endurtekninga og umferðir / tími. - Svitamynd/myndband af <b>þér</b> eftir æfingu eða á æfingu.	12%
Næringarverkefni	Finna hollar og næringarríkar uppskriftir og deila með samnemendum. Fitnesspal verkefni. Innihaldslýsingarverkefni.	10%
Æfingaráætlun	Hver og einn tekur saman tvær 6 vikna æfingaáætlanir fyrir sig.	8%
Hlustun	Skila samantekt um fjóra podcast þætti tengda heilsu og deila með samnemendum.	6%
Myndband - hópverkefni	Setja saman hvatningarmyndband sem fær FS-inga til að efla heilsu sína. Myndbandi er deilt með samnemendum.	6%
Lokaskýrsla	Skila skýrslu um markmiðasetningu, samantekt um dagbók framgang og ígrundun í lok annar. Ástandsmæling - Halda skal utan um a.m.k. <b>fjórar</b> mælingar ( <b>þol, styrk, liðleika, val</b> ) sem framkvæma skal þrisvar sinnum á önninni.	8%

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur! Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér skóla- og mætingareglur FS. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
--	--

Virðing, samvinna og árangur

<b>Þekking</b>	<b>Leikni</b>
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikilvægi góðrar heilsu</li> <li>• Áhrifum umhverfis á heilsufar</li> <li>• Eigin líkamsástandi, líkamsstöðu og heilsu</li> <li>• Mikilvægi fjölbreytts mataræðis, bæði í einstökum máltíðum og í heild sinni</li> <li>• Greina styrkleika sína og veikleika hvað heilsufar varðar</li> <li>• Forvarnargildi líkamsræktar</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skipuleggja eigin hreyfingu og mataræði</li> <li>• Þekkja æfingar fyrir helstu vöðva og liðamót líkamans</li> <li>• Efla líkamsbeitingu og vinnutækni</li> <li>• Vinna sjálfstætt í tækjasal</li> <li>• Lesa utan á umbúðir matvæla og greina næringargildi þeirra</li> <li>• Vinna út frá sjálfsgreiningu og skipuleggja sig í framhaldinu</li> <li>• Stunda hreyfingu sér til ánægju.</li> </ul>
	
<b>Hæfni</b>	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efla sál og líkama</li> <li>• Stunda hreyfing án mikils kostnaðar</li> <li>• Sýna sjálfstæð vinnubrögð við eigin þjálfun í líkamsrækt</li> <li>• Styrkja sjálfsmynd sína með hreyfingu</li> <li>• Gera hreyfingu að lífsstíl og lifa heilbrigðu lífi</li> </ul>	

<b>Vinnuáætlun</b>		
Tímasókn	15 vikur x 240 mín.	60 klst.
Eigin þjálfun	12 klst.	12 klst.
Æfingaáætlun	2 x 3 klst.	6 klst.
Næringarverkefni	6 klst.	6 klst.
Hópverkefni - myndband	6 klst.	6 klst.
Hlustun	8 klst.	8 klst.
Lokaskýrsla	6 klst.	6 klst.
<b>Alls</b>		<b>104 klst. = 5 fein*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 20. - 27. ágúst	1. Kynning 2. Sjálfsskoðun, markmið, áætlunargerð 3. Áætlunargerð – þjálfun – hreystimat 1	
<b>2. vika</b> 30. ágúst - 3. september	1. Verklegur tími – hreystimat 1 2. Áætlunargerð – hrós - árangur – eigin þjálfun 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	1. sept. skila æfingaáætlun
<b>3. vika</b> 6. - 10. september	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Dagbók- sjálfsskoðun – hlustun - hlaðvarp 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	6. sept. skila eigin þjálfun 8. sept. skila verkefni um hlustun á hlaðvarpi
<b>4. vika</b> 13. - 17. september	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Dagbók- umræður- samantekt – slökun 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	12. sept. skila eigin þjálfun 15. sept. skila fyrsta hluta lokaskýrslu.
<b>5. vika</b> 20. - 24. september	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Næring -umræður – verkefnavinna 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	20. sept. skila eigin þjálfun 23. sept. Innupróf/verkefni
<b>6. vika</b> 27. sept. - 1. október	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Næring – umræður – verkefnavinna 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	27. sept. skila eigin þjálfun 29. sept. Innupróf/verkefni
<b>7. vika</b> 4. - 8. október	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Tímastjórnun – hindranir – hlustun 3. STÖÐTÍMI - UPPBÓTARTÍMI	4. okt. skila eigin þjálfun 8. okt. skila verkefni um hlustun á hlaðvarpi
<b>8. vika</b> 11. – 15. Október Miðannarmat	1. Verklegur tími – hreystimat 2 2. Áætlunargerð – endurskoðun markmiða – niðurstætur hreystimats - lokaskýrslugerð 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	11. okt. skila eigin þjálfun 13. okt. skila æfingaráætlun
<b>9. vika</b> 18. - 22. október Vetrarleyfi 18. og 19. okt.	1. Frí vegna vetrarfrís – mæli með eigin þjálfun 2. Uppskriftir – heilsusamleg ráð 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	18. okt. skila eigin þjálfun 19. okt. skila uppskrift inn í one book
<b>10. vika</b> 25. - 29. október	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Sjálfstraust – umræður – verkefni - hlustun 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	25. okt. skila eigin þjálfun 27. okt. skila verkefni um hlustun á hlaðvarpi
<b>11. vika</b> 1. - 5. nóvember	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Myndbandsgerð – hópavinna 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	1. nóv. skila eigin þjálfun
<b>12. vika</b> 8. - 12. nóvember	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Myndbandsgerð – hópavinna 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	8. nóv. skila eigin þjálfun 10. nóv. skila myndbandi
<b>13. vika</b> 15. - 19. nóvember	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Sýning myndbanda – umræður 3. Verklegur tími – unnið eftir áætlun	15. nóv. skila eigin þjálfun
<b>14. vika</b> 22. - 26. nóvember	1. Verklegur tími – unnið eftir áætlun 2. Sjálfsmat – umræður – hlustun 3. Verklegur tími – Hreystimat 3	22. nóv. skila eigin þjálfun 24. nóv. skila verkefni um hlustun á hlaðvarpi
<b>15. vika</b> 29. nóv. - 3. desember	1. Verklegur tími 2. Lokaskýrslugerð – Hvatning - samantekt 3. STÖÐTÍMI - UPPBÓTARTÍMI	2. des. skila lokaskýrslu

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf.

Kveðja frá Kiddý