




## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

### ÍPRÓ1AL01


<b>Kennari</b>	Andrés Pórarinn Eyjólfsson, <a href="mailto:andres.eyjolfsson@fss.is">andres.eyjolfsson@fss.is</a> Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, <a href="mailto:kristjana.gunnarsdottir@fss.is">kristjana.gunnarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Andrés - fimmtudaga kl. 11:05 Gunnar - þriðjudaga kl. 13:10 Kristjana – fimmtudaga kl. 8:55	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	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.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<b>Ástundun 70%</b> <b>Einkunn í ástundun:</b> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvistir – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – einkunn 7 4 fjarvistir – einkunn 6 <b>5 fjarvistir – FALL</b>	<b>Verklegt próf 30%</b> Taka verður próf í 5 þáttum + <b>þolpróf</b> <b>Próf þættir:</b> Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>	
	Tímasókn	15 vikur x 80 mín.	
	Alls	20 klst.	

<b>Reglur áfanga</b>	<p><b>ATH:</b> <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> 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).</p> <p>Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Yfirgefa tíma og fá F, getur bætt tíma upp síðar.</li> <li>Fara út að ganga 3 km eða í 35 mín með því að nota smáforritið Walkmeter</li> </ol>
----------------------	---

## Virðing, samvinna og árangur

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

<b>Þekking</b>	<b>Leikni</b>
<p><b>Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar</li> <li>• Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikþjálfun</li> <li>• Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu</li> <li>• Mikilvægi slökunar</li> <li>• Þjálfunarpúls</li> <li>• Líkamsástandsprófum</li> <li>• Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina</li> <li>• Mismunandi aðferðum til heilsuræktar</li> <li>• Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi</li> </ul>	<p><b>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika</li> <li>• Beita almennri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina</li> <li>• Beita rétttri líkamsbeitingu við æfingar</li> <li>• Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar</li> <li>• Framkvæma slökunaræfingar</li> <li>• Taka stöðluð þrekpróf</li> <li>• Vinna með öðrum að lausnum verkefna</li> <li>• Taka tillit og hvetja aðra</li> </ul>
	
<b>Hæfni</b>	
<p><b>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nýta sér upplýsingartækni við alhliða líkams- og heilsurækt</li> <li>• Nýta sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og hreysti</li> <li>• Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýtt sér náttúruna og umhverfið</li> <li>• Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýna sjálfstæði, öryggi og velja hreyfingu við hæfi.</li> <li>• Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, nám og störf</li> <li>• Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra.</li> <li>• Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamleg, andleg og félagslegt atgervi.</li> <li>• Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru</li> <li>• Gera hreyfingu að lífsstíl</li> </ul>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 20. - 27. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>2. vika</b> 30. ágúst - 3. september	1. tími: Útitími – Ganga/ hlaupa með Walkmeter 2. tími: Útitími – Ganga/hlaupa með Walkmeter	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>3. vika</b> 6. - 10. september	1. tími: Útitími - Þolpróf 2 km. 2. tími: Útitími - Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>4. vika</b> 13. - 17. september	Tími 1: Skotboltaleikir / þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / þreksalur	
<b>5. vika</b> 20. - 24. september	Tími 1: Stöðvahringur í þreksal Tími 2: Stöðvapjálfun - prófþættir	
<b>6. vika</b> 27. sept. - 1. október	Tími 1: Leikir/þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
<b>7. vika</b> 4. - 8. október	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	<b>STOÐVIKA</b>
<b>8. vika</b> 11. – 15. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>9. vika</b> 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Tími 1: Handknattleikur / þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / þreksalur	
<b>10. vika</b> 25. - 29. október	Tími 1: Blak / þreksalur Tími 2: Blak / þreksalur	
<b>11. vika</b> 1. - 5. nóvember	Tími 1: Badminton / þreksalur Tími 2: Badminton / þreksalur	
<b>12. vika</b> 8. - 12. nóvember	Tími 1: Bandý / þreksalur Tími 2: Kíló/þrek	
<b>13. vika</b> 15. - 19. nóvember	Tími 1: Leikir / þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
<b>14. vika</b> 22. - 26. nóvember	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/þrek/Karfa	
<b>15. vika</b> 29. nóv. - 3. desember	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kiddý