




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

ÍPRÓ1GA01

Kennari	Andrés Pórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - fimmtudaga kl. 11:05 Gunnar - þriðjudaga kl. 9:05 Kristjana – fimmtudaga kl. 8:55	
Námsefni	Ganga frá Íþróttahúsi Keflavíkur	
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 60 til 80 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.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ástundun 100% Einkunn í ástundun: 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvist – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – einkunn 7 4 fjarvistir – einkunn 6 5 fjarvistir – FALL	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	15 vikur x 80 mín.
	Alls	20 klst.

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. 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).
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> • 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 frjálssa mætingu í þessum áfanga <p style="text-align: right;">Með von um góða samvinnu á önninni. Andrés, Gunnar og Kiddý</p>
--	--

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 27. ágúst	Ganga – 5 km.	
2. vika 30. ágúst - 3. september	Ganga – 5 km.	
3. vika 6. - 10. september	Ganga – 5 km.	
4. vika 13. - 17. september	Ganga – 5 km.	
5. vika 20. - 24. september	Ganga – 5 km.	
6. vika 27. sept. - 1. október	Ganga – 5 km.	
7. vika 4. - 8. október	Ganga – 5 km.	
8. vika 11. – 15. október	Ganga – 5 km.	Miðannarmati lokið
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Ganga – 5 km.	
10. vika 25. - 29. október	Ganga – 5 km.	
11. vika 1. - 5. nóvember	Ganga – 5 km.	
12. vika 8. - 12. nóvember	Ganga – 5 km.	
13. vika 15. - 19. nóvember	Ganga – 5 km.	
14. vika 22. - 26. nóvember	Ganga – 5 km.	
15. vika 29. nóv. - 3. desember	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kiddý