



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

LÝÐH1HF05

Kennari	Andrés Þ. Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is Kristjana H. Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés : Fim. Kl. 11.05-11.45 Kolbrún : Þri. Kl. 11.00-11.45 Kristjana : Fim. Kl. 8.55-9.35	
Námsefni	Veraldarvefurinn Þjálfun, heilsa, vellíðan – kennslubók í líkamsrækt eftir Dieserud, Elvestad, Brunos 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 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 þjálfar má þá þætti til að efla heilsuna. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi, bera ábyrgð á sjálfum sér og fjármálalæsis. Nemendur fá leiðsögn til efla sjálfstraust og núvitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	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.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Tjáning og hagnýtur fróðleikur		20%
	Forvarnir		20%
	Líkamleg heilsa		30%
	Kynjafræði		10%
	Ástundun		20%

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Verkefnavinna	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Alls		100 klst. = 5 feinv*

Reglur áfanga	• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund! • Engar útskýrðar fjarvistir eru leyfilegar í áfanganum. • Nemandi verður að ná 80% raunmætingu til að standast áfanga • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • 100% verkefnaskil. Viku skilafrestur er gefinn til að öðlast fulla einkunn. Ef nemandi skilar ekki innan þess tíma sem gefinn er, þá hefur hann tækifæri að koma á stoðdögum 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.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU !
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Hvað er góð heilsa • Mikilvægi forvarna	Nemandi skal hafa öðlast leikni í 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.
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 27. ágúst	A: Kynning – hópefli – ratleikur- heilsuráð B: Kynning – hópefli - inna -viðtal	
2. vika 30. ágúst - 3. september	A: Heilsulæsi – Upphitun og liðleiki B: Viðtal - HSS	Verkefni – Upphitun og liðleiki - viðtal- HSS
3. vika 6. - 10. september	A: Útivist – gönguferð B: Núvitund - gönguferð	
4. vika 13. - 17. september	A: Verkefnavinna – Þol + mælingar B: Verkefnavinna – Hagnýtur fróðleikur	Verkefni – Útivist og núvitund - þolverkefni
5. vika 20. - 24. september	A: Umferðarvika B: Umferðarvika	Verkefni - Umferðarvika
6. vika 27. sept. - 1. október	A: Styrktarþjálfun - líkamsbeiting B: Geðrækt - Hugrún	Verkefni - Styrktarþjálfun
7. vika 4. - 8. október	A: Geðrækt - Átröskun B: Geðrækt	Verkefni – Geðrækt
8. vika 11. – 15. október	A: Fjármálafræðsla – VR Skólinn B: VR-skólinn – sorg - gleði	Verkefni – VR-skóli
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	A: Stoðvika B: Stoðvika	Stoðvika
10. vika 25. - 29. október	A: Næring B: Jafnrétti- kynjafræði	Verkefni – Næring
11. vika 1. - 5. nóvember	A: Skyndihjálp B: Jafnrétti - kynjafræði	Verkefni – jafnrétti – kynjafræði - skyndihjálp
12. vika 8. - 12. nóvember	A: Svefn – streita - slökun B: Svefn – streita - slökun	Verkefni - Svefn
13. vika 15. - 19. nóvember	A: Kynfræðsla B: Kynfræðsla	Verkefni - kynfræðsla
14. vika 22. - 26. nóvember	A: Vímuefni – Fordómar B: Vímuefni - Fordómar	Verkefni – vímuefni - fordómar
15. vika 29. nóv. - 3. desember	Samantekt - lokaskil	Lokaskil

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Kolbrún og Kristjana