





Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021

LÝÐH1ST02

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Fimmtudaga kl. 11:05	
Námsefni	Efni frá kennara	
Áfangalýsing	<p>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.</p>	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni og 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 – einkunn 5 6 fjarvistir – einkunn 4 7 eða fleiri fjarvistir – Fall	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>	
	Heiti	Vægi
Tímasókn	15 vikur x 80 mín.	
Alls	20 klst.	

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. <p style="text-align: right;">Með von um góða samvinnu á önninni. Andrés Þ. Eyjólfss.</p>
--	---

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

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 27. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun og aðbúnaði, Skotbolti 2. tími: Survivor	
2. vika 30. ágúst - 3. september	1. tími: Brennó 2. tími: Sokkabolti	
3. vika 6. - 10. september	1. tími: Kíló 2. tími: Sparkó	
4. vika 13. - 17. september	Tími 1: Skotboltaleikir Tími 2: Körfuknattleikur	
5. vika 20. - 24. september	Tími 1: Stöðvahringur í þreksal Tími 2: Stöðvapjálfun	
6. vika 27. sept. - 1. október	Tími 1: Leikir Tími 2: Knattspyrna	
7. vika 4. - 8. október	Tími 1: Bandý Tími 2: Badminton	
8. vika 11. - 15. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	Miðannarmati lokið
9. vika 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Tími 1: Handknattleikur Tími 2: Körfuknattleikur	
10. vika 25. - 29. október	Tími 1: Blak Tími 2: Blak	
11. vika 1. - 5. nóvember	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	
12. vika 8. - 12. nóvember	Tími 1: Bandý Tími 2: Kíló	
13. vika 15. - 19. nóvember	Tími 1: Leikir Tími 2: Knattspyrna	
14. vika 22. - 26. nóvember	Tími 1: Stöðvahringur Tími 2: Dodgeball	
15. vika 29. nóv. - 3. desember	Tími 1: Fimleika akademía Tími 2: Fimleika akademía	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þ. Eyjólfsson