


## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

### ÍPRÓ1HR01


<b>Kennarar</b>	Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Jóhann Jóhannsson, <a href="mailto:johann.johannsson@fss.is">johann.johannsson@fss.is</a>	
<b>Viðtalstímar</b>	Gunnar - þriðjudaga kl. 10:25 Jóhann - mánudagar kl. 14:00	
<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>Verklegt próf 30%</b>
	<b>Einkunn í ástundun:</b> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvist – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8	Ljúka verður öllum prófþáttum <b>Próf þættir, nemendur velja 1 eða 2:</b> 1. Fótpressa, liðleiki, armgangur, þol 2. Boltaæfingar
	<b>3 fjarvistir – FALL</b>	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Tímasókn	15 vikur x 55 mín.
	Alls	14 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 10 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 fjarvist, getur bætt tíma upp síðar.</li> <li>Fara út að ganga 3 km eða í 55 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>
---	---

<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 liðleikabjálfun</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 réttri 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> 19. - 26. ágúst	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter	
<b>2. vika</b> 29. ágúst - 2. september	Stangarbolti/Skotboltaleikir	
<b>3. vika</b> 5. - 9. september	Knattspyrna	
<b>4. vika</b> 12. - 16. september	Brennó	
<b>5. vika</b> 19. - 23. september	Körfuknattleikur	
<b>6. vika</b> 26. sept. - 30. september	Survivor/Skotboltaleikir	
<b>7. vika</b> 3. - 7. október	Stoðtími	<b>STOÐVIKA</b>
<b>8. vika</b> 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Bandí	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>9. vika</b> 17. - 21. október	Blak	
<b>10. vika</b> 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Blak	
<b>11. vika</b> 31. okt. - 4. nóvember	Badminton	
<b>12. vika</b> 7. - 11. nóvember	Kíló	
<b>13. vika</b> 14. - 18. nóvember	Próf	
<b>14. vika</b> 21. - 25. nóvember	Knattspyrna/Körfuknattleikur	
<b>15. vika</b> 28. nóv. - 2. desember	Stoðtími	
<b>16. vika</b> 5. – 7. desember	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar og Jóhann