



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

ÍPRÓ1AL01

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is		
Viðtalstímar	Andrés - mánudaga kl. 10:25 Gunnar - þriðjudaga kl. 10:25 Kristjana – mánudaga kl. 11:20		
Námsefni	Efni frá kennara		
Áfangalýsing	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.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ástundun 70%		Verklegt próf 30%	
	Einkunn í ástundun:		Taka verður próf í 5 þáttum + þolpróf	
	0 fjarvistir – einkunn 10		Próf þættir:	
	1 fjarvist – einkunn 9		Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar	
	2 fjarvistir – einkunn 8			
	3 fjarvistir – einkunn 7			
	4 fjarvistir – einkunn 6			
	5 fjarvistir – einkunn 5			
	6 fjarvistir – FALL			
	Símatsáfangi ☒		Lokapróf ☐	
		Sleppikerfi ☐		
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. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: - Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. - Fara út að ganga 3 km eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi (breytilegt vegna sóttvarnareglna) • Ef nemandi kys 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. • 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 frjálsa mætingu í þessum áfanga • <u>Til að fá prófbætti metna (20%) þarf að taka bæði þol og styrktarpróf</u>
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúls • Líkamsástandsprófum • Undirstöðuatríðum helstu íþróttagreina • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • 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	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • 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	• 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 19. - 26. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> .
2. vika 29. ágúst - 2. september	1. tími: Útitími - Þolpróf 2 km. 2. tími: Útitími - Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM</u> .
3. vika 5. - 9. september	1. tími: Hópeflisleikir 2. tími: Þreksalur, kynning	Kynning á þreksal
4. vika 12. - 16. september	Tími 1: Stöðvahringur í þreksal Tími 2: Skotboltaleikir / þreksalur	
5. vika 19. - 23. september	Tími 1: Körfuknattleikur / þreksalur Tími 2: Stöðvaþjálfun - prófþættir	
6. vika 26. sept. - 30. september	Tími 1: Leikir/þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
7. vika 3. - 7. október	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	STOÐVIKA
8. vika 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	Miðannarmati lokið
9. vika 17. - 21. október	Tími 1: Handknattleikur / Þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / Þreksalur	
10. vika 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Tími 1: Blak / þreksalur Tími 2: Blak / þreksalur	
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	Tími 1: Badminton / þreksalur Tími 2: Badminton / þreksalur	
12. vika 7. - 11. nóvember	Tími 1: Bandý / Þreksalur Tími 2: Kíló/þrek	
13. vika 14. - 18. nóvember	Tími 1: Leikir / þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
14. vika 21. - 25. nóvember	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/þrek/Karfa	
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Tími 1: Skotspónn/Skotboltal./Þreksalur Tími 2: Stoðtími	
16. vika 5. – 7. desember	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kiddý

Fjölbrautaskóli Suðurnesja