



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2022

LÝÐH1SK02

Kennari	Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221	
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 námsmatspátta	Einkunn í ástundun: 95 - 100% mæting – einkunn 10 90 – 94,9% mæting – einkunn 9 80 – 89,9% mæting – einkunn 8 70 – 79,9% mæting – einkunn 7 60 – 69,9% mæting – einkunn 6 50 – 59,9% mæting – einkunn 5 Undir 50% mæting – Fall í áfanga	
	Símatásafangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Ástundun	70%
	Virkni	30%

Reglur áfanga	ATH: Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín
---------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	- Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. - Gott er að vera með vatnsbrúsa með sér. - Gönguhópur þarf að vera með föt eftir veðri.
---------------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Undirstöðuatriðum 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 réttri líkamsbeitingu við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • 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 • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta 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	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 2 klst.	30 klst.
Alls		30 klst. = 2 fein*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. - 26. ágúst	1. tími: Leikir 2. tími: Leikir	
2. vika 29. ágúst - 2. september	1. tími: Skotboltaleikir 2. tími: Stangarbolti og handboltaæfingar	
3. vika 5. - 9. september	1. tími: Sendingarleikir og handbolti 2. tími: Dodgeball	
4. vika 12. - 16. september	Tími 1: Knattspyrna og leikir Tími 2: Stöðvabjálfun	
5. vika 19. - 23. september	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Körfubolti	
6. vika 26. sept. - 30. september	Tími 1: Survivor Tími 2: Þrektími og leikir	
7. vika 3. - 7. október	Tími 1: Tröllaleikir og spilaleikir Tími 2: Starwars	
8. vika 10. – 14. október <i>Miðannarmat 11. okt.</i>	Tími 1: Skotsþónn og boðhlaupsleikir Tími 2: Körfubolti og leikir	Miðannarmati lokið
9. vika 17. - 21. október	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Leikir	
10. vika 24. - 28. október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	Tími 1: Blakæfingar Tími 2: Blak	
11. vika 31. okt. - 4. nóvember	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	
12. vika 7. - 11. nóvember	Tími 1: Bandý Tími 2: Knattspyrna	
13. vika 14. - 18. nóvember	Tími 1: Prófpættir (könnun) Tími 2: Skotbolti og dodgeball	
14. vika 21. - 25. nóvember	Tími 1: Sokkabolti og fótboltagolf Tími 2: Boðhlaup og leikir	
15. vika 28. nóv. - 2. desember	Tími 1: Paintball Tími 2: Kíló/Sparkó	
16. vika 5. – 7. desember	Tími 1: Fimleikaakademía Tími 2: Fimleikaakademía	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Jóhann Jóhannsson