



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

ÍPRÓ1AL05

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Jóhann Jóhannsson, johann.johannsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - mánudaga kl. 9:10-9:50 Jóhann – mánudaga kl. 14:00-14:40 Kristjana – fimmtudaga kl. 9:10-9:50	
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. Kennslutímarnir eru verklegir of fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni 70% Einkunn : 26 virknitímar – einkunn 10 25 virknitímar – einkunn 9 24 virknitímar – einkunn 8 23 virknitímar – einkunn 7 22 virknitímar – einkunn 6 21 virknitímar – einkunn 5 20 virknitímar eða færri – FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	Verklegt próf 30% Taka verður próf í 5 þáttum + þolpróf Próf þættir: Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar
	Sí matsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Virkni í tímum	70%
	Próf	30%

Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Ná þarf að lágmarki 21 virknitíma til að standast áfanga Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 3,5 km eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka á íþróttavelli 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 (30%) 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 - Þjálfunarpúlss - Líkamsástandsprófum - 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 rétttri líkamsbeitingu við æfingar - Fylgjast með þjálfunarpúlss 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	

Vinnuáætlun		
Tímasókn + virkni	26 x 55 mín.	24 klst.
Alls	24 klst.	24 klst.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
2. vika 28. ágúst - 1. september	1. tími: Útitími - Þolpróf 2 km. 2. tími: Útitími - Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u> Próf
3. vika 4. - 8. september	1. tími: Hópeflisleikir 2. tími: Þrektími - tabata	
4. vika 11. - 15. september	Tími 1: Kiló - Brennó Tími 2: Skotboltaleikir / þreksalur	
5. vika 18. - 22. september	Tími 1: Körfuknattleikur / þreksalur Tími 2: Stöðvaþjálfun - prófþættir	
6. vika 25. - 29. september	Tími 1: Leikir/þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
7. vika 2. - 6. október	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	
8. vika 9. - 13. október	Tími 1: Stoðvika Tími 2: Stoðvika	Stoðvika
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Tími 1: Handknattleikur / þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / þreksalur	Miðannarmati lokið
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Tími 1: Blak / þreksalur Tími 2: Blak / þreksalur	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Tími 1: Badminton / þreksalur Tími 2: Badminton / þreksalur	
12. vika 6. - 10. nóvember	Tími 1: Bandý / þreksalur Tími 2: Kíló/þrek	
13. vika 13. - 17. nóvember	Tími 1: Leikir / þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
14. vika 20. - 24. nóvember	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/þrek/Karfa	Próf
15. vika 27. nóvember- 1. desember	Tími 1: Skotspónn/Skotboltal./þreksalur Tími 2: Leikir/Stoðtími	
16. vika 4. - 7. desember	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Jóhann og Kristjana