



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

ÍPRÓ1GA01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Mánudagar kl. 9:10 - 9:50 Gunnar - Fimmtudagar kl. 9:10 - 9:50	
Námsefni	Walkmeter	
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 55 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Virkni 100% Einkunn : 14 virknitímar – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 10 virknitímar – einkunn 7 9 virknitímar eða færri – FALL		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsli (mæta þarf að a.m.k. í 10 tíma á önninni til að standast áfangann). Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	- Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. - Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli, veikindi o.fl. - Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. - Mikilvægt að nemendur klæði sig eftir veðri. - Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
---------------------------------------	--

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	15 klst.
Alls		15 klst.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Ganga – 4 km.	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Ganga – 4 km.	
3. vika 4. - 8. september	Ganga – 4 km.	
4. vika 11. - 15. september	Ganga – 4 km.	
5. vika 18. - 22. september	Ganga – 4 km.	
6. vika 25. - 29. september	Ganga – 4 km.	
7. vika 2. - 6. október	Ganga – 4 km.	
8. vika 9. - 13. október	Ganga – 4 km.	
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Stoðvika	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Ganga – 4 km.	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Ganga – 4 km.	
12. vika 6. - 10. nóvember	Ganga – 4 km.	
13. vika 13. - 17. nóvember	Ganga – 4 km.	
14. vika 20. - 24. nóvember	Ganga – 4 km.	
15. vika 27. nóvember - 1. desember	Ganga – 4 km.	
16. vika 4. - 7. desember	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés og Gunnar