



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

LÝÐH1GV02

Kennari	Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelson magnus.askelson@fss.is Íris Lind Björnsdóttir iris.lind.bjornsdottir@fss.is Helga Jakobsdóttir helga.jakobsdottir@fss.is Sigríður Gunnarsdóttir sigridur.gunnarsdottir@fss.is Helena Rut Borgarsdóttir helena.borgarsdottir@fss.is	
	Viðtalstími	
Viðtalstími	Mánudagar 14:10- 14:50, 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 námsmatsþátta	Einkunn í þátttöku: 95 - 100% þátttaka – einkunn 10 90 – 94,9% þátttaka – einkunn 9 80 – 89,9% þátttaka – einkunn 8 70 – 79,9% þátttaka – einkunn 7 60 – 69,9% þátttaka – einkunn 6 50 – 59,9% þátttaka – einkunn 5 Undir 50% þátttaka – Fall í áfanga		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Þátttaka		70%
	Virgni		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 fót eftir veðri.	
--	--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar - Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikaþjálfun - 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 - 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	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 2 fein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	1. tími: Leikir/Ganga/Pilates 2. tími: Skotbolti/Ganga/ Pilates	
2. vika 28. ágúst - 1. september	1. tími: Sendingarleikur og handbolti/Ganga/ Pilates 2. tími: Skotbolti/Ganga/ Pilates	
3. vika 4. - 8. september	Tími 1: Knattspyrna og leikir/Ganga/ Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/ Pilates	
4. vika 11. - 15. September <i>Samskiptadagur 12.sept</i>	Tími 1: Körfubolti og leikir/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
5. vika 18. - 22. september	Tími 1: Survivor/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
6. vika 25. - 29. september	Tími 1: Tröllaleikur og Star wars/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
7. vika 2. - 6. október	Tími 1: Skotspónn og boðhlaupsleikir/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
8. vika 9. - 13. október	Tími 1: Kíló/Sparkó/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Tími 1: Blak/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Tími 1: Badminton/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti /Ganga/Pilates	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Tími 1: Bandý/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
12. vika 6. - 10. nóvember	Tími 1: Körfubolti/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
13. vika 13. - 17. nóvember	Tími 1: Sokkabolti/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
14. vika 20. - 24. nóvember	Tími 1: Kíló/Sparkó/Ganga/Pilates Tími 2: Skotbolti/Ganga/Pilates	
15. vika 27. nóvember- 1. desember	Tími 1: Fimleikaakademía Tími 2: Fimleikaakademía	
16. vika 4. - 7. desember	Tími 1: Slökun/Ganga/Pilates	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

*Jóhann Jóhannsson, Magnús Einþór Áskelsson,
Íris Lind Björnsdóttir, Helga Jakobsdóttir,
Sigríður Gunnarsdóttir og Helena Rut Borgarsdóttir*