

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2021****ÍPRÓ1GA01**

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir (Kiddý) kristjana.gunnarsdottir@fss.is
Viðtalstími	Andrés - Miðvikudaga kl.11:15 – 11:55 Kiddý – Mánudaga kl.11:15 – 11:55
Kennsluefni	Ganga frá Íþróttahúsi Keflavíkur
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 50 til 60 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 námsmatsþátta	Námsmat: Til að ná áfanganum verður nemandi að hafa gengið <u>með kennara (Andrés/Kiddý) 50 km.</u> <u>Einkunn</u> Undir 49,9 km. - FALL 50 – 53,9 km. Einkunn 5 54 – 57,9 km. Einkunn 6 58 - 61,9 km. Einkunn 7 62 – 65,9 km. Einkunn 8 66 – 69,9 km. Einkunn 9 70> km Einkunn 10 <u>Ath. Ganga með kennara (ekki hlaup) undir 50 km. er FALL.</u>
--------------------------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. NÝTT Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Eftir 50 km opnast sá möguleiki að ganga utan skólatíma til að hækka sig í einkunn: Til að hægt sé að taka mark á göngu sem farin er utan skólatíma verða eftirfarandi upplýsingar að vera skýrar. Notast við hreyfinga smáforritið <u>Walkmeter</u>, göngutúr <u>úti</u> í náttúrunni (ekki hlaupabretti) síðan þarf að senda <u>mynd af gönguleið</u> ásamt upplýsingum um <u>dagsetningu</u>, <u>klukkan</u> hvað var gengið, <u>vegalengd</u> og <u>tíma (mín)</u> sem það tók að ljúka göngunni. Ekki er hægt að notast við styttri göngur en 2 km en ráðlagt er að ganga c.a.4-5 km í hvert skipti. Takið skjáskot af þessum upplýsingum og færið það í word-skjal og setjið þessar upplýsingar inn í skilamöppu í Innu.
--	---

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur.	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum.
1. vika 6. - 8. janúar	Ganga – 5 km.	
2. vika 11. - 15. janúar	Ganga – 5 km.	
3. vika 18. - 22. janúar	Ganga – 5 km.	
4. vika 25. - 29. janúar	Ganga – 5 km.	
5. vika 1. - 5. febrúar	Ganga – 5 km.	
6. vika 8. - 12. febrúar	Ganga – 5 km.	
7. vika 15. - 19. febrúar	Ganga – 5 km.	
8. vika 22. - 26. febrúar	Ganga – 5 km.	STOÐVIKA
9. vika 1. - 5. mars	Ganga – 5 km.	
10. vika 8. - 12. mars	Ganga – 5 km.	
11. vika 15. - 19. mars	Ganga – 5 km.	
12. vika 22. - 26. mars Páskafri	Ganga – 5 km.	
13. vika 6. - 9. apríl	Ganga – 5 km.	
14. vika 12. - 16. apríl	Ganga – 5 km.	
15. vika 19. - 23. apríl Sumard. fyrsti	Ganga – 5 km.	
16. vika 26. - 30. apríl	Ganga – 5 km.	
17. vika 3. - 6. maí	Stoðvika	Síðasti dagur til að skila inn kílómetrum sem nemendur hafa gengið í sínum frítíma.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson

Kristjana Hildur Gunnarsdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja