

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2021****LÝÐH1HF05**

Kennarar	Andrés Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is , Gunnar Magnús Jónsson gunnar.jonsson@fss.is , Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is , Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is
Viðtalstími	Andrés – miðvikudaga kl.11:15 -11:55 Gunnar Magnús – þriðjudaga kl. 9:05 - 9:45 Kolla – mánudaga kl. 10:05 – 10:45 Kiddý – miðvikudaga kl.10:05 – 10:45
Kennsluefni	Ljósrit frá kennurum, veraldarvefurinn Þjálfun, heilsa, vellíðan – kennslubók í líkamsrækt eftir Dieserud, Elvestad, Brunen og Hallén - lðnú
Áfangalýsing	Áfanginn fer fram í formi fyrirlestra, umræðna, hópeflis, einstaklings- og hópverkefna. Áhersla er lögð á að efla heilsu nemenda með því að fjalla um heilbrigðan lífsstíl, forvarnir og mikilvægi góðs heilsulæsis. Kynntar verða forvarnir (1. stigs) sem tengjast hreyfingu, næringu, vímuefnum, svefni, streitu, kynfræðslu og andlegri heilsu. Áhersla er lögð á að nemendur viti hvað er góð líkamsbeiting, þol, styrkur og liðleiki og hvernig þjálfar má þá þætti til að efla heilsuna. Fjallað er um mikilvægi þess að lifa í uppbyggjandi umhverfi, bera ábyrgð á sjálfum sér og fjármálalæsis. Nemendur fá leiðsögn til efla sjálfstraust og núvitund. Unnið er með samskipti, virðingu, fordóma og mikilvægi réttlætis.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 35 mín	35 klst.
Undirbúningur f. próf	1 x 2 klst.	2 klst.
Innupróf	2 klst.	2 klst.
Alls		99 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tíma fjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Þekking Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á • Hvað er góð heilsa og heilbrigði • Mikilvægi forvarna.	Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl
Leikni Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Velja og hafna, með góða heilsu að leiðarljósi. • Efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu sína. • Efla sjálfstraust sitt og auka víðsýni • Umgangast aðra með góðum samskiptum • Afla sér þekkingar á kynheilbrigði	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ekkert lokapróf er í áfanganum. Fjölbreytt verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Dæmi um mat eru stutt kaflapróf, mat á umræðum, jafningjamat og sjálfsmat.
---	--

Heiti	Vægi
Tjáning og hagnýtur fróðleikur	20%
Forvarnir	20%
Líkamleg heilsa	30%
Kynjafræði	10%
Ástundun	20%

Reglur áfanga	• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund! • Engar óútskýrðar fjarvistir eru leyfilegar í áfanganum. • Nemandi verður að ná 80% raunmætingu til að standast áfanga • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • 100% verkefnaskil. Vikuskilafrestur er gefinn til að öðlast fulla einkunn. Ef nemandi skilar ekki innan þess tíma sem gefinn er, þá hefur hann tækifæri að koma á stoðdögum og ganga frá skilum, en getur þó aðeins fengið að hámarki 5 í einkunn fyrir viðkomandi verkefni. Ef óskiluð verkefni skilast ekki í síðustu vikunni, þá er ekki hægt að ná áfanganum.
-----------------------------	---

Annað sem kennarar vilja láta koma fram	Bros og að hrósa kostar ekkert, en gefur mjög mikiðBROSTU og HRÓSAÐU !
---	---

Áætluð yfirferð

Próf/Verkefnaskil

1. vika 6. - 8. janúar	Kynning – Hópefli – Viðtal – Kynning á Innu	Skilaverkefni
2. vika 11. - 15. janúar	Hópefli/hvatning – Viðtal - Kynning á Innu - HSS	Skilaverkefni
3. vika 18. - 22. janúar	Viðtal Heilsulæsi – Upphitun og mælingar	Skilaverkefni
4. vika 25. - 29. janúar	Hagnýtur fróðleikur Liðleiki og þol	Skilaverkefni
5. vika 1. - 5. febrúar	Geðrækt/Hugarafi Þol	Skilaverkefni
6. vika 8. - 12. febrúar	Geðrækt Átröskun - VR-skóli lífsins	Horfa á bíómynd - Skilaverkefni
7. vika 15. - 19. febrúar	Geðrækt Fjármálafræðsla - VR-skóli lífsins	Skilaverkefni
8. vika 22. – 26. febrúar	Sorg – Gleði Næring	Skilaverkefni
9. vika 1. - 5. mars	Jafnrétti – kynjafræði Styrktarþjálfun og líkamsbeiting Líkamsrækt, heimsókn	Skilaverkefni Miðannarmati lokið
10. vika 8. - 12. mars	Jafnrétti – kynjafræði Streita - Svefn - Slökun	Skilaverkefni
11. vika 15. - 19. mars	Ástráður (Kynlíf – Getnaðarvarnir – Kynsjúkdómar) Bjargráður (Skyndihjálpi)	Skilaverkefni
12. vika 22. - 26. mars	Kynfræðsla - Gestafyrirlesari	Skilaverkefni Páskafri
13. vika 6. - 9. apríl	Fordómar - Vímuefni Stoðdagur	Skilaverkefni Starfshlaup? - Páskafri
14. vika 12. - 16. apríl	Umferðarvika/Forvarnarvika	Skilaverkefni
15. vika 19. - 23. apríl	Fordómar - Markmiðssetning Undirbúningur undir göngu	Skilaverkefni Sumardagurinn fyrsti
16. vika 26. - 30. apríl	Gönguferð - Núvitund	Skilaverkefni
17. vika 3. - 6. maí	Stoðvika	Skilaverkefni

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús, Kolbrún og Kristjana

Fjölbrautaskóli Suðurnesja