



## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2021

## LÝÐH1HR



<b>Kennarar:</b>	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, <a href="mailto:andres.eyjolfsson@fss.is">andres.eyjolfsson@fss.is</a>
<b>Viðtalstími</b>	Miðvikudaga. kl. 11:15 – 11:55
<b>Kennsluefni</b>	Efni frá kennara
<b>Áfangalýsing</b>	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 námsmatspáttá	<b>Virkni og ástundun 100%</b> <b>Einkunn í ástundun:</b> 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvist – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – einkunn 7 4 fjarvistir – einkunn 6 <b>5 fjarvistir – FALL</b>
-------------------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi (breytilegt vegna sóttvarnareglna)</li> <li>• Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.</li> <li>• Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli.</li> <li>• Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.</li> <li>• Æskilegt er að nemendur mæti í íþróttafötum.</li> <li>• Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.</li> </ul> <p style="text-align: right;">Með von um góða samvinnu á önninni. Andrés Þ. Eyjólfss.</p>
---------------------------------------	---

## Pekking

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi hreyfingar
- Þol-, styrktar- og liðleikþjálfun
- Mikilvægi upphitunar
- Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu
- Rétttri líkamsbeitingu
- Mikilvægi slökunar
- Líkamsástandsprófum
- Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina sem stundaðar eru á Íslandi
- Mismunandi aðferðum til heilsuræktar
- Helstu reglum og öryggisatriðum varðandi líkamlegt álag
- Leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt við daglegar athafnir
- Gildi samvinnu í leik, keppni og starfi
- Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi

## Leikni

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
- 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 eða útiveru
- Gera hreyfingu að lífsstíl

	Áætluð yfirferð	Próf/Verkefnaskil
<b>1. vika</b> 6.-8.janúar	1. tími: Útitími – Vegna Covid 2. tími: Útitími – Vegna Covid	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>2. vika</b> 11.-15.janúar	1. tími: Útitími – Vegna Covid 2. tími: Útitími – Vegna Covid	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>3. vika</b> 18.-22.janúar	1. tími: Útitími – Vegna Covid 2. tími: Útitími – Vegna Covid	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>4. vika</b> 25.-29.janúar	1. tími: Handknattleikur / Stangarbolti 2. tími: Brennó	
<b>5. vika</b> 1.-5.febrúar	Tími 1: Stöðvahringur í þreksal og teygjur Tími 2: Sjúkrahúsleikur, skottaleikur og skotbolti	
<b>6. vika</b> 8.-12.febrúar	Tími 1: Kíló / Sparkó Tími 2: Badminton / knattspyrna	
<b>7. vika</b> 15.-19.febrúar	Tími 1: Tabata og hlaupaleikir Tími 2: Brennó	
<b>8. vika</b> 22.-26.febrúar	Tími 1: Survivor Tími 2: Línuleikur og skotspónn	
<b>9. vika</b> 1.-5.mars Miðannarmat	Tími 1: Körfuknattleiksleikir / Spilaleikur Tími 2: Körfuknattleikur og badminton	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>10. vika</b> 8.-12.mars	Tími 1: Krakkablað / Blakæfingar Tími 2: Grifjubolti / Skotbolti	
<b>11. vika</b> 15.-19.mars	Tími 1: Badmintonleikir Tími 2: Badminton	
<b>12. vika</b> 22.-26. Mars	Tími 1: Bandý Tími 2: Kíló / Þrek	<b>Páskafri</b>
<b>13. vika</b> 6.-9.apríl	Tími 1: <i>Frí (Annar í páskum)</i> Tími 2: Sökkabolti	
<b>14. vika</b> 12.-16.apríl	Tími 1: Stöðvaþjálfun og teygjur Tími 2: Dodgeball	
<b>15. vika</b> 19.-23.apríl Sumardagurinn fyrsti	Tími 1: Sparkó / Þrek Tími 2: <i>Frí (Sumardagurinn fyrsti)</i>	
<b>16. vika</b> 26.-30.apríl	Tími 1: Brennó Tími 2: Fimleika akademían	
<b>17. vika</b> 3.-6.maí	Tími 1: Fimleika akademían Tími 2: Stoðdagur	<b>STOÐVIKA</b>

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf  
Andrés*

**ATH!** Breytingar geta átt sér stað snögglega vegna Covid-19

*Fjölbrautaskóli Suðurnesja  
Virðing, samvinna og árangur*