



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

ÍPRÓ1AL01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is		
Viðtalstími	Andrés - mánudaga kl. 9:35 Gunnar - miðvikudaga kl. 13:15 Kristjana – miðvikudaga kl. 10:30		
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	Ástundun 70%		Verklegt próf 30%	
	Einkunn í ástundun:		Taka verður próf í 5 þáttum + þolpróf	
	0 fjarvistir – einkunn 10		Próf þættir:	
	1 fjarvist – einkunn 9		Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar	
	2 fjarvistir – einkunn 8			
	3 fjarvistir – einkunn 7			
	4 fjarvistir – einkunn 6			
	5 fjarvistir – einkunn 5			
	6 fjarvistir – FALL			
	Símatsáfangi ☒		Lokapróf ☐	
		Sleppikerfi ☐		
		Heiti		Vægi
		Tímasókn		15 vikur x 80 mín.
		Alls		20 klst.

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Mæta þarf að a.m.k. í 20 tíma á önninni til að standast áfangann. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann tvo kosti: - Yfirgefa tíma og fá F, getur bætt tíma upp síðar. - Fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín. með því að nota smáforritið Walkmeter
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi (breytilegt vegna sóttvarnareglna). • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að vera með snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir kennara vegalengd sem farin er í lok göngu. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli og Covid. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Nemendur eru skyldugir að mæta í íþróttafötum í íþróttasal og þreksal. • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. • Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga • <u>Til að fá prófbætti metna (30%) þarf að taka bæði þol og styrktarpróf</u>
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúls • Líkamsástandsprófum • 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 íþróttagreina • Beita rétttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð 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, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 10. - 14. janúar	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Leikir	
2. vika 17. – 21. janúar	1. tími: Skotboltaleikir/preksalur 2. tími: Handbolti/preksalur	
3. vika 24. – 28. janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	1. tími: Handbolti/preksalur 2. tími: Brennó/preksalur	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Tími 1: Körfubolti/preksalur Tími 2: Körfubolti/preksalur	
5. vika 7. – 11. febrúar	Tími 1: Knattspyrna Tími 2: Stöðvápjálfun - prófþættir	
6. vika 14. – 18. febrúar	Tími 1: Survivor/preksalur Tími 2: Þrektími/preksalur	
7. vika 21. – 25. febrúar	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	STOÐVIKA
8. vika 28. feb. – 4. mars	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	Miðannarmati lokið
9. vika 7. – 11. mars	Tími 1: Kíló/preksalur Tími 2: Bandí/preksalur	
10. vika 14. – 18. mars	Tími 1: Blak/preksalur Tími 2: Blak/preksalur	
11. vika 21. – 25. mars	Tími 1: Skotspónn/preksalur Tími 2: Körfubolti/preksalur	
12. vika 28. – 31. mars	Tími 1: Leikir/preksalur Tími 2: Knattspyrna/preksalur	
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafrí 9. – 18. apríl</i>	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/prek/Karfa	
14. vika 19. – 22. apríl	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	
15. vika 25. – 29. apríl	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	
16. vika 2. – 6. maí	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kiddý