



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

LÝÐH1GV02

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 9:35 – 10:15	
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 námsmatspátta	Ástundun 70%		Virkni 30%		
	Einkunn í ástundun:				
	95 - 100% mæting – einkunn 10				
	90 – 94,9% mæting – einkunn 9				
	80 – 89,9% mæting – einkunn 8				
	70 – 79,9% mæting – einkunn 7				
	60 – 69,9% mæting – einkunn 6				
	50 – 59,9% mæting – einkunn 5				
	Undir 50% mæting – Fall í áfanga				
	Símatsáfangi ☒		Lokapróf ☐		Sleppikerfi ☐
Heiti			Vægi		
Tímasókn			15 vikur x 80 mín.		
Alls			20 klst.		

Reglur áfanga	ATH: Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá F, getur bætt tíma upp síðar. 2. 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
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: - Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar - Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun - Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu - Mikilvægi slökunar - Þjálfunarpúls - Líkamsástandsprófum - Undirstöðuatríðum 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 réttri 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: Leikir 2. tími: Leikir	
2. vika 17. – 21. janúar	1. tími: Skotboltaleikir 2. tími: Stangarbolti og handboltaæfingar	
3. vika 24. – 28. janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	1. tími: Sendingarleikur og handbolti 2. tími: Dodgeball	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Tími 1: Körfubolti og leikir Tími 2: Körfubolti	
5. vika 7. – 11. febrúar	Tími 1: Knattspyrna og leikir Tími 2: Stöðvápjálfun	
6. vika 14. – 18. febrúar	Tími 1: Survivor Tími 2: Þrektími og leikir	
7. vika 21. – 25. febrúar	Tími 1: Tröllaleikur og spilaleikur Tími 2: Starwars	
8. vika 28. feb. – 4. mars	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	Miðannarmati lokið
9. vika 7. – 11. mars	Tími 1: Kíló/Sparkó Tími 2: Bandí	
10. vika 14. – 18. mars	Tími 1: Blakæfingar Tími 2: Blak	
11. vika 21. – 25. mars	Tími 1: Skotsþónn og boðhlaupsleikir Tími 2: Körfubolti og leikir	
12. vika 28. – 31. mars	Tími 1: Leikir Tími 2: Knattspyrna	
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl?</i> <i>Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Tími 1: Prófpættir (könnun) Tími 2: Skotbolti og dodgeball	
14. vika 19. – 22. apríl	Tími 1: Sokkabolti og fótboltagolf Tími 2: Boðhlaup og leikir	
15. vika 25. – 29. apríl	Tími 1: Paintball Tími 2: Kíló/Sparkó	
16. vika 2. – 6. maí	Tími 1: Fimleikaakademía Tími 2: Fimleikaakademía	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þ. Eyjólfsson