

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022****LÝÐH1HF05**

Kennari	Andrés Þ. Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Kolbrún Marelsdóttir kolbrun.marelsdottir@fss.is Kristjana H. Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés : Mán. Kl. 9.35-10.15 Kolbrún : Mið. Kl. 9.00-9.40 Kristjana : Mið. Kl. 10.30-11.10	
Námsefni	Veraldarvefurinn Þjálfun, heilsa, vellíðan – kennslubók í líkamsrækt eftir Dieserud, Elvestad, Brunos og Hallén - Iðnú	
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 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 þjálfun 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.	

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 og jafningjamat.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	A hluti		40%
	B hluti		40%
	Forvarnarvika		10%
	Ástundun og virkni		10%

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 6 tímar x 10 mín	15 klst.
Verkefnavinna	15 vikur x 60 mín	15 klst.
Alls		90 klst. = 5 feín*

Reglur áfanga	• Slökkt skal vera á farsímum í kennslustund nema með leyfi kennara • Nemendum ber að sækja allar kennslustundir, sjá nánar í Skólasóknarreglur Fjölbrautaskóli Suðurnesja (fss.is) • Ívilnun gildir ekki í þessum áfanga • Verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera lokið fyrir miðannarmat og skal þeim skilað í síðasta lagi á stoðdegi vikuna 28.feb.-4.mars • Verkefnum og prófum seinni hluta annar þarf að vera lokið í síðasta lagi í stoðviku 2.-6.maí. • Nemendur eru hvattir til að taka með sér fartölvu í tíma.
----------------------	--

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

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Hvað er góð heilsa • Mikilvægi forvarna	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.
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Efla heilsu sína og stunda heilbrigðan lífsstíl	

A - HLUÐI – Kolbrún Marelsdóttir

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning Viðtal	
2. vika 17. – 21. janúar	Viðtal Hss kynning	Viðtal kynning Hss
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnavika gegn einelti</i>	Eineltisvika Hlaðvarp um einelti Kynning á hlaðvarpi	Podkast um einelti (jafningamat)
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Fordómar (Ömurlegt brúðkaup) Verkefni	
5. vika 7. – 11. febrúar	Verkefni Elva/ Kvan	Kynning fordómar
6. vika 14. – 18. febrúar	VR- skólinn (Fjármáfræðsla)	VR-skólinn verkefni
7. vika 21. – 25. febrúar	Hagnýtur fróðleikur Ástráður	Verkefni Lokaskil á verkefnum og prófum fyrri hluta annar
8. vika 28. feb. – 4. Mars Miðannarmat	Hagnýtur fróðleikur Sjálfsmynd Stoðtími	Verkefni Verkefni
9. vika 7. – 11. mars	Geðfræðsla Hugrún	Verkefni
10. vika 14. – 18. mars	Mynd: It's kind of a funny story	Verkefni
11. vika 21. – 25. mars	Forvarnardagur ungra ökumanna	Verkefni
12. vika 28. – 31. mars	Forvarnardagur ungra ökumanna Samgöngustofa	Próf
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl?</i> <i>Páskafri 9. – 18. apríl</i>	It's a kind of a funny story - verkefni	Verkefni
14. vika 19. – 22. apríl	Prestar: Sorg og gleði Fíkn og forvarnir	
15. vika 25. – 29. apríl	Hinsegin fræðsla	verkefni
16. vika 2. – 6. maí	Stoðvika	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kolbrún Marelsdóttir

B – HLUTI Andrés og Kiddý

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. - 14. janúar	Kynning – Inna – hópefli – ratleikur-heilsuráð	
2. vika 17. – 21. janúar	Heilsulæsi – Upphitun og liðleiki	Próf
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnarvika gegn einelti</i>	Eineltisvika	Verkefni
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Heilsuvera + Holtráður	Hópverkefni
5. vika 7. – 11. febrúar	Þol + mælingar	Próf/verkefni
6. vika 14. – 18. febrúar	Næring	Próf
7. vika 21. – 25. febrúar	Átröskun Stoðtími	Próf Lokaskil á verkefnum og prófum fyrri hluta annar
8. vika 28. feb. – 4. Mars Miðannarmat	Styrktarþjálfun – líkamsbeiting - heimsókn	Próf /verkefni
9. vika 7. – 11. mars	Styrktarþjálfun- líkamsbeiting - heimsókn	Próf /verkefni
10. vika 14. – 18. mars	Skyndihjálp	Próf
11. vika 21. – 25. mars	Forvarnarvika	Próf
12. vika 28.mars – 1. apríl	Svefn streita – kvíði slökun - jóga	Próf
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafrí 9. – 18. apríl</i>	Fjármálafræðsla – heimsókn - klink	Próf
14. vika 19. – 22. apríl	Lyf, reykingar, vape Jákvæðni – sjálfstal – sjálfstraust	
15. vika 25. – 29. apríl	Útivist - gönguferð	Verkefni 1
16. vika 2. – 6. maí	Samantekt - lokaskil	Lokaskil á verkefnum og prófum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés og Kristjana