



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍÞRÓ1AL01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	  
Viðtalstími	Andrés - Þriðjudaga kl. 11:55 – 12:35 Gunnar - Þriðjudaga kl. 13:00 – 13:40 Kristjana - Mánudaga kl. 11:20 – 12:00	
Námsefni	Efni frá kennara og Walkmeter	
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% Einkunn í ástundun: 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvistir – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – einkunn 7 4 fjarvistir – einkunn 6	Verklegt próf 30% Próf í 5 þáttum Próf þættir: Þol- liðleika-, styrktar- og boltaæfingar
		5 fjarvistir – FALL
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	16 vikur x 110 mín.
	Alls	30 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. Til að standast áfangann þarf að uppfylla tvö skilyrði: 1. Mæta þarf að a.m.k. í 20 tíma á önninni 2. Fjarvistir mega að hámarki vera fjórar (5 fjarvistir = FALL) Ef nemandi mætir ekki í íþróttatíma þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 4 km á vetrarbraut (fótboltavelli) eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra.</u>
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyrar og í íþróttahúsi • Ef nemandi kysir að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að ganga á vetrarbraut hjá fótboltavelli. Notaðu þarf snjallsíma og smáforritið Walkmeter og sýna kennara vegalengd sem farið 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 • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skylda er að mæta í íþróttafötum í tíma í íþróttahúsi • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. • Ekki er hægt að vera með frjálssa mætingu í þessum áfanga
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun • 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 hreyfingu • 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 5. - 13. janúar	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Leikir/skotboltaleikir	
2. vika 16. - 20. janúar	1. tími: Þrekhringur í þreksal 2. tími: Handbolti/þreksalur	
3. vika 23. - 27. janúar	1. tími: Handbolti/þreksalur 2. tími: Brennó/þreksalur	
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Tími 1: Körfubolti/þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
5. vika 6. - 10. febrúar	Tími 1: Þrektími/þreksalur Tími 2: Survivor/þreksalur	
6. vika 13. - 17. febrúar	Tími 1: Knattspyrna/þreksalur Tími 2: Stöðvaþjálfun - prófþættir	
7. vika 20. - 24. febrúar	Tími 1: Blak/þreksalur Tími 2: Blak/þreksalur	
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	STOÐVIKA Námsmatsdagur 2. mars
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Tími 1: Kíló/þreksalur Tími 2: Bandí/þreksalur	Miðannarmati lokið
10. vika 13. - 17. mars	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	
11. vika 20. - 24. mars	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/Þrek/Karfa	
12. vika 27. – 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Tími 1: Dodgeball/Þreksalur Tími 2: Knattspyrna/Þreksalur	
13. vika 11. - 14. apríl	Tími 1: Skotspónn/Þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	
15. vika 24. - 28. apríl	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	
16. vika 1. - 10. maí	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kiddý