



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍPRÓ1GA01

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	Walkmeter	
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 55 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Ástundun 100% Einkunn í ástundun: 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvist – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – FALL	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>	
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	16 vikur x 55 mín.
	Alls	15 klst.

Reglur áfanga	ATH: <u>Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum.</u> Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsli (mæta þarf að a.m.k. í 10 tíma á önninni til að standast áfangann).
Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamlu íþróttaiðkun, t.d. meiðsli, veikindi o.fl. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Mikilvægt að nemendur klæði sig eftir veðri. • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. • Ekki er hægt að vera með frjálssa mætingu í þessum áfanga

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 13. janúar	Ganga – 4 km.	
2. vika 16. - 20. janúar	Ganga – 4 km.	
3. vika 23. - 27. janúar	Ganga – 4 km.	
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Ganga – 4 km.	
5. vika 6. - 10. febrúar	Ganga – 4 km.	
6. vika 13. - 17. febrúar	Ganga – 4 km.	
7. vika 20. - 24. febrúar	Ganga – 4 km.	
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Stoðvika	Stoðvika
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Ganga – 4 km.	Miðannarmati lokið
10. vika 13. - 17. mars	Ganga – 4 km.	
11. vika 20. - 24. mars	Ganga – 4 km.	
12. vika 27. - 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Ganga – 4 km.	
13. vika 11. - 14. apríl	Ganga – 4 km.	
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Ganga – 4 km.	
15. vika 24. - 28. apríl	Ganga – 4 km.	
16. vika 1. - 10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kiddý