



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

ÍPRÓ1HR01

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	 
Viðtalstímar	Andrés - Þriðjudaga kl. 11:55 Gunnar - Þriðjudaga kl. 13:00	
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% Einkunn í ástundun: 0 fjarvistir – einkunn 10 1 fjarvist – einkunn 9 2 fjarvistir – einkunn 8 3 fjarvistir – FALL		Verklegt próf 30% Nemandi má velja hvort hann taki próf Próf þættir, nemendur velja 3 af 7: - Liðleiki, badminton, knattspyrna, blak, karfa, dýfur eða pallahopp.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐	
	Heiti		Vægi	
	Tímasókn		16 vikur x 55 mín.	
	Alls		15 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 10 tíma á önninni til að standast áfangann. Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: - Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. - 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 innandyrá.</u>
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að ganga á vetrarbraut hjá fótboltavelli. Notaðu þarf snjallsíma og smáforritið • 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 frjálsa mætingu í þessum áfanga
--	--

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 5. - 13. janúar	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter/ Skotboltaleikir	
2. vika 16. - 20. janúar	Stangarbolti/Handbolti	
3. vika 23. - 27. janúar	Knattspyrna	
4. vika 30. janúar - 3. febrúar	Brennó	
5. vika 6. - 10. febrúar	Körfuknattleikur	
6. vika 13. - 17. febrúar	Survivor/Skotboltaleikir	
7. vika 20. - 24. febrúar	Blak	
8. vika 27. febrúar - 3. mars	Stoðtími	STOÐTÍMI
9. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Blak	Miðannarmati lokið
10. vika 13. - 17. mars	Badminton	
11. vika 20. - 24. mars	Próf	
12. vika 27. – 31. mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Kíló	
13. vika 11. - 14. apríl	Bandí	
14. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Knattspyrna/Körfuknattleikur	
15. vika 24. - 28. apríl	Skotspónn/Dodgeball	
16. vika 1. - 10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn Eyjólfsson og Gunnar Magnús Jónsson