




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023


LÝÐH1BO02

Kennari	Helga Jakobsdóttir helga.jakobsdottir@fss.is Íris Lind Björnsdóttir iris.lind.bjornsdottir@fss.is Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Magnús Einþór Áskelsson magnus.askelsson@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221	
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 námsmatsþátta	<u>Einkunn í ástundun:</u>		
	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 <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti		Vægi
	Ástundun		70%
	Virkni		30%

Reglur áfanga	ATH: Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. Gott er að vera með vatnsbrúsa með sér. Gönguhópur þarf að vera með föt eftir veðri.
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika • Beita almennri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nýta sér upplýsingartækni við alhliða líkams- og heilsurækt • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta 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, námi og störfum • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl 	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 8. janúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Leikir Tími 3: Leikir	
2. vika 9. - 15. janúar	Tími 1 : Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Skotboltaleikir Tími 3: Stangarbolli og handboltaæfingar	
3. vika 16. - 22. janúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Sendingarleikur og handbolli Tími 3: Dodgeball	
4. vika 23. - 29. janúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Knattspyrna og leikir Tími 3: Stöðvabjálfun	
5. vika 30. janúar - 5. febrúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Körfubolti og leikir Tími 3: Körfubolti	
6. vika 6. - 12. febrúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Survivor Tími 3: Prektími og leikir	
7. vika 13. - 19. febrúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Tröllaleikur og spilaleikur Tími 3: Starwars	
8. vika 20. - 26. febrúar	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Skotsþónn og boðhlaupsleikir Tími 3: Körfubolti og leikir	
9. vika 27. febrúar - 5. mars	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Kíló/Sparkó Tími 3: Leikir	
10. vika 6. - 12. Mars <i>Miðannarmat</i>	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Blakæfingar Tími 3: Blak	
11. vika 13. - 19. mars	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Badminton Tími 3: Badminton	
12. vika 20. - 26. mars	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Bandy Tími 3: Knattspyrna	
13. vika 27.mars - 2. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Leikir Tími 3: Skotbolli og dodgeball	
14. vika 11. - 16. apríl	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Sokkabolti og fótboltagolf Tími 3: Boðhlaup og leikir	
15. vika 17. - 23. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Paintball Tími 3: Kíló/Sparkó	
16. vika 24. - 30. apríl	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Knattspyrna og leikir Tími 3: Stöðvabjálfun	
17. vika 1. - 7. maí	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Bandy	

Virðing, samvinna og árangur

	Tími 3: Körfubolti	
18. vika 8. - 10. maí	Tími 1: Knattspyrna - Reykjaneshöll Tími 2: Fimleikaakademía Tími 3: Fimleikaakademía	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Íris Lind Björnsdóttir

Jóhann Jóhannsson

Magnús Einþór Áskelsson.