




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024

ÍPRÓ1GA01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Mánudagar kl. 9:10 - 9:50 Gunnar - Fimmtudagar kl. 9:20 - 10:00	
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 námsmatspátta	Virgni 100% Einkunn : 100% virgni – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 11 virknitímar – einkunn 7 10 virknitímar – einkunn 5 9 virknitímar eða færri – FALL		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. 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). Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
----------------------	---

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.
--	--

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	15 klst.
Alls		15 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 4. - 14. janúar	Ganga – 4 km.	
2. vika 15. - 21. janúar	Ganga – 4 km.	
3. vika 22. - 28. janúar	Ganga – 4 km.	
4. vika 29. janúar - 4. febrúar	Ganga – 4 km.	
5. vika 5. - 11. febrúar	Ganga – 4 km.	
6. vika 12. - 18. febrúar	Ganga – 4 km.	
7. vika 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagar</i>	Ganga – 4 km.	
8. vika 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Stoðvika	
9. vika 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Ganga – 4 km.	
10. vika 11. - 17. mars	Ganga – 4 km.	
11. vika 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i>	Ganga – 4 km.	
12. vika 2. - 7. apríl	Ganga – 4 km.	
13. vika 8. - 14. apríl	Ganga – 4 km.	
14. vika 15. - 21. apríl	Ganga – 4 km.	
15. vika 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Ganga – 4 km.	
16. vika 29. apríl - 5. maí	Ganga – 4 km.	
17. vika 6. – 10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés og Gunnar

Fjölbrautaskóli Suðurnesja