





## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024

## LÝÐH1GÖ02

<b>Kennari</b>	Helga Jakobsdóttir <a href="mailto:helga.jakobsdottir@fss.is">helga.jakobsdottir@fss.is</a> Íris Lind Björnsdóttir <a href="mailto:iris.lind.bjornsdottir@fss.is">iris.lind.bjornsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Mánudagar kl. 14:00-14:40 í stofu 221	
<b>Námsefni</b>	Gengið verður á íþróttavelli við skólann auk þess sem farið verður í styttri gönguferðir um nærumhverfi.	
<b>Áfangalýsing</b>	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn kynnist útvist og möguleikum til gönguferða utandyra. Skipulagðar gönguferðir verða farnar í nærumhverfi skólans. Nemandinn fær leiðsögn við að velja sér fatnað og skóbúnað sem hæfir til gönguferða.	
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Áfanginn er símatsáfangi. Tímataka verður þrisvar sinnum á önninni auk þess sem virkni í kennslustundum verður metin.	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Tímaverkefni x3	30%
	Virkni í kennslustundum	70%
<b>Reglur áfanga</b>	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	
<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Mikilvægt er að klæða sig eftir veðri, við förum út í öllum veðrum.	

<b>Þekking</b>	<b>Leikni</b>
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• að hægt er að nota útvist og göngu til að viðhalda eða bæta líkamsástand</li><li>• að velja verður viðeigandi fatnað og skóbúnað eftir viðfangsefni hverju sinni</li></ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• auka hraða í göngu</li><li>• ganga lengri vegalengd</li><li>• auka þrek og úthald í göngu</li><li>• vara sig á hættum</li></ul>
<b>Hæfni</b>	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fara í gönguferðir, lengri eða styttri, einn eða með fjölskyldu og vinum</li><li>• fara í skipulagðar gönguferðir með ferðafélagi</li><li>• njóta þess að ganga</li></ul>	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 4. - 14. janúar	Ganga	Tímataka
<b>2. vika</b> 15. - 21. janúar	Ganga	
<b>3. vika</b> 22. - 28. janúar (23. janúar samskiptadagur)	Ganga	
<b>4. vika</b> 29. janúar - 4. febrúar	Ganga	
<b>5. vika</b> 5. - 11. febrúar	Ganga	
<b>6. vika</b> 12. - 18. febrúar	Ganga	
<b>7. vika</b> 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagur</i>	Ganga	
<b>8. vika</b> 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Ganga	Tímataka
<b>9. vika</b> 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Ganga	
<b>10. vika</b> 11. - 17. mars	Ganga	
<b>11. vika</b> 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefst</i>	Ganga	
<b>12. vika</b> 2. - 7. apríl	Ganga	
<b>13. vika</b> 8. - 14. apríl	Ganga	
<b>14. vika</b> 15. - 21. apríl	Ganga	
<b>15. vika</b> 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Ganga	
<b>16. vika</b> 29. apríl - 5. maí	Ganga	Tímataka
<b>17. vika</b> 6. – 10. maí	Ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helga og Íris Lind