



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

ÍÞRÓ1AL01

Kennarar	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés – Mánudaga kl. 10.15 -10.55 Gunnar Magnús – Þriðjudagar kl. 10:25 – 11:05 Kristjana – Fimmtudaga kl. 10.15 -10.55	
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. Kennslutímarnir eru verklegir og fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

Námsmat og vægi námsmatspátta	Virkni 70% <u>Einkunn :</u> 26 virknitímar – einkunn 10 25 virknitímar – einkunn 9 24 virknitímar – einkunn 8 23 virknitímar – einkunn 7 22 virknitímar – einkunn 6 21 virknitímar – einkunn 5 20 virknitímar eða færri – <u>FALL</u> Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	Verklegt próf 30% Taka verður próf í 5 þáttum + <u>bolpróf</u> Próf þættir: Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Virkni í tímum		70%
	Próf		30%

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/meiðsl. Ná þarf að lágmarki 21 virkni tíma til að standast áfanga Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti: 1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. 2. Fara út að ganga 3,5 km eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kysir að fara út að ganga/skokka á íþróttavelli verður viðkomandi að ganga með <u>hlaðinn</u> snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir kennara vegalengd sem farin er í lok göngu. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsl. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skilyrði er að nemendur mæti í íþróttafötum í kennslustundir 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 rétttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlss • 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 almennt og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita rétttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúlss 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 hreyfni • 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	

Vinnuáætlun		
Tímasókn + virkni	32 x 55 mín.	30 klst.
Alls		30 klst.= 1 feinn

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. Janúar	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Leikir/skotboltaleikir	
2. vika 13. – 17. Janúar	1. tími: Prekhringur í þreksal 2. tími: Handbolti/þreksalur	
3. vika 20. – 24. Janúar	1. tími: Handbolti/þreksalur 2. tími: Brennó/þreksalur	
4. vika 27. – 31. Janúar	Tími 1: Körfubolti/þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
5. vika 3. - 7. Febrúar	Tími 1: Þrektími/þreksalur Tími 2: Survivor/þreksalur	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotisdagur</i>	Tími 1: Knattspyrna/þreksalur Tími 2: Stöðvæðing - prófþættir	Uppbrotisdagur 12. feb.
7. vika 17. - 21. Febrúar	Tími 1: Blak/þreksalur Tími 2: Blak/þreksalur	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	STOÐVIKA Vetrarfrí 27. og 28. feb
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Tími 1: Kíló/þreksalur Tími 2: Bandí/þreksalur	Miðannarmati lokið Námsmatsdagur 3. mars
10. vika 10. - 14. Mars	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	
11. vika 17- 21. Mars	Tími 1: Skotspónn/þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
12. vika 24. - 28. Mars	Tími 1: Dodgeball/þreksalur Tími 2: Knattspyrna/þreksalur	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/þrek/Karfa	Prófþættir
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Tími 1: Leikir Tími 2: Útitími	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	Þolpróf
16. vika 28. apríl - 2. Maí	Tími 1: Útitími Tími 2: Stoðtími	
17. vika 5. - 9. Maí	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús og Kristjana