




## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024


### ÍPRÓ1AL01

<b>Kennarar</b>	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, <a href="mailto:andres.eyjolfsson@fss.is">andres.eyjolfsson@fss.is</a> Gunnar Magnús Jónsson, <a href="mailto:gunnar.jonsson@fss.is">gunnar.jonsson@fss.is</a> Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, <a href="mailto:kristjana.gunnarsdottir@fss.is">kristjana.gunnarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Andrés - Mánudagar kl. 9:10 – 9:50 Gunnar - Fimmtudagar kl. 9:20 – 10:00 Kristjana – Mánudagar kl. 10:15 – 10:55	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	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 of fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<b>Virkni 70%</b> <b>Einkunn :</b> 100% virkni – einkunn 10 25 virknitímar – einkunn 9 24 virknitímar – einkunn 8 23 virknitímar – einkunn 7 22 virknitímar – einkunn 6 21 virknitímar – einkunn 5  <b>20 virknitímar eða færri = FALL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Til að fá virkni tíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.</li> </ul>	<b>Verklegt próf 30%</b> Taka verður próf í 5 þáttum + <b>bolpróf</b> <b>Próf þættir:</b> Liðleika-, styrktar- og boltaæfingar					
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>					
	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Heiti</th> <th>Vægi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Virkni í tímum</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Próf</td> <td>30%</td> </tr> </tbody> </table>		Heiti	Vægi	Virkni í tímum	70%	Próf
Heiti	Vægi						
Virkni í tímum	70%						
Próf	30%						

<b>Reglur áfanga</b>	<p><b>ATH:</b> <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 virknitíma til að standast áfanga.</p> <p>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.</p> <p>Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.</p>
----------------------	--

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi</li><li>• Ef nemandi kýs að fara út að ganga/skokka á íþróttavelli verður viðkomandi að ganga með snjallsíma og nota smáforritið Walkmeter og sýnir kennara vegalengd sem farin er í lok göngu.</li><li>• Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir.</li><li>• Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsl.</li><li>• Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS.</li><li>• Skilyrði er að nemendur mæti í íþróttafötum í kennslustundir í íþróttahúsi.</li><li>• Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.</li><li>• Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga</li></ul>
--	--

Þekking	Leikni
<p><b>Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar</li> <li>• Upphitun, þol-, styrktar- og liðleikþjálfun</li> <li>• Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu</li> <li>• Mikilvægi slökunar</li> <li>• Þjálfunarpúls</li> <li>• Líkamsástandsprófum</li> <li>• Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina</li> <li>• Mismunandi aðferðum til heilsuræktar</li> <li>• Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi</li> </ul>	<p><b>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika</li> <li>• Beita almenntri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina</li> <li>• Beita rétttri líkamsbeitingu við æfingar</li> <li>• Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar</li> <li>• Framkvæma slökunaræfingar</li> <li>• Taka stöðluð þrekpróf</li> <li>• Vinna með öðrum að lausnum verkefna</li> <li>• Taka tillit og hvetja aðra</li> </ul>
<p><b>Hæfni</b></p> 	
<p><b>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nýta sér upplýsingartækni við alhliða líkams- og heilsurækt</li> <li>• Nýta sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og hreysti</li> <li>• Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýtt sér náttúruna og umhverfið</li> <li>• Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsuna</li> <li>• Sýna sjálfstæði, öryggi og velja hreyfingu við hæfi.</li> <li>• Sýna öðrum virðingu við leik, keppni, nám og störf</li> <li>• Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra.</li> <li>• Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamleg, andleg og félagslegt atgervi.</li> <li>• Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru</li> <li>• Gera hreyfingu að lífsstíl</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn + virkni</b>	26 x 55 mín.	24 klst.
<b>Alls</b>	24 klst.	24 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 4.-12.janúar	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Leikir/skotboltaleikir	
<b>2. vika</b> 15.-19.janúar	1. tími: Þrekhringur í þreksal 2. tími: Handbolti/þreksalur	
<b>3. vika</b> 22.-26.janúar	1. tími: Handbolti/þreksalur 2. tími: Brennó/þreksalur	
<b>4. vika</b> 29.jan. – 2.febrúar	Tími 1: Körfubolti/þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
<b>5. vika</b> 5.-9.febrúar	Tími 1: Þrektími/þreksalur Tími 2: Survivor/þreksalur	
<b>6. vika</b> 12.-16.febrúar	Tími 1: Knattspyrna/þreksalur Tími 2: Stöðvaþjálfun - prófþættir	
<b>7. vika</b> 19.-23.febrúar Þemadagur/námskeið	Tími 1: Blak/þreksalur Tími 2: Blak/þreksalur	Þemadagur 20. og 21. febrúar
<b>8. vika</b> 26.febr. – 1.mars Starfsdagur kennara	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	<b>STOÐVIKA</b> Námsmatsdagur 1. mars
<b>9. vika</b> 4.-8.mars Miðannarmat	Tími 1: Kíló/þreksalur Tími 2: Bandí/þreksalur	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>10. vika</b> 11.-15.mars Miðannarmat	Tími 1: Badminton Tími 2: Badminton	
<b>11. vika</b> 18.-22.mars Starfshlaup 22.mars Páskafrí 23.mars-1.apríl	Tími 1: Skotspónn/þreksalur Tími 2: Körfubolti/þreksalur	
<b>12. vika</b> 2.-5.apríl	Tími 1: Dodgeball/þreksalur Tími 2: Knattspyrna/þreksalur	
<b>13. vika</b> 8.-12.apríl	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/Þrek/Karfa	Prófþættir
<b>14. vika</b> 15.-19.apríl	Tími 1: Leikir Tími 2: Útitími	
<b>15. vika</b> 22.-26.apríl	Tími 1: Útitími Tími 2: Útitími	Þolpróf
<b>16. vika</b> 29.apríl- 3.maí	Tími 1: Útitími Tími 2: Stoðtími	
<b>17.vika</b> 6.-10.maí	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar og Kristjana

Fjölbrautaskóli Suðurnesja