



## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024


## ÍPRÓ1AL01

<b>Kennari</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 – Fimmtudaga kl. 10.15 -10.55 Gunnar Magnús – Fimmtudaga kl. 9.20-10.00 Kristjana – Þriðjudaga kl. 9:15-9:55	
<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 og fara fram í íþróttahúsi við Sunnubraut.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<b>Virkni 70%</b> <b>Einkunn :</b> 26 virknitímar – 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 virknitíma 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"/>
	<b>Heiti</b>		<b>Vægi</b>
	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 virknotíma til að standast áfanga</p> <p>Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar.</li><li>2. Fara út að ganga 3,5 km eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter</li></ol> <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 hamlu 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, þoli-, 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 almennri 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 hreygð</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		
Tímasókn + virkni	32 x 55 mín.	30 klst.
Alls		<b>30 klst.= 1 fein</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 19.-23.ágúst	1. tími: Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter 2. tími: Útitími – Kennsla á Walkmeter og útiganga	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u>
<b>2. vika</b> 26.-30.ágúst	1. tími: Útitími - Þolpróf 2 km. 2. tími: Útitími - Þolpróf 2 km.	Muna eftir <u>ÚTIFÖTUM.</u> <b>Próf</b>
<b>3. vika</b> 2.-6.sept.	1. tími: Hópeflisleikir 2. tími: Þrektími - tabata	
<b>4. vika</b> 9.-13.sept.	Tími 1: Kíló - Brennó Tími 2: Skotboltaleikir / þreksalur	
<b>5. vika</b> 16.-20.sept.	Tími 1: Körfuknattleikur / þreksalur Tími 2: Stöðvafjálfun - prófþættir	
<b>6. vika</b> 23.-27.sept.	Tími 1: Leikir/þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
<b>7. vika</b> 30.sept.-4.okt.	Tími 1: Survivor Tími 2: Brennó	
<b>8. vika</b> 7.-11.okt. Námsmatsdagur	Tími 1: Stoðvika Tími 2: Stoðvika	<b>Stoðvika</b>
<b>9. vika</b> 14.-18.okt. Miðannarmat	Tími 1: Handknattleikur / þreksalur Tími 2: Körfuknattleikur / þreksalur	<b>Miðannarmati lokið</b>
<b>10. vika</b> 21.-25.okt. Vetrarfrí 25.okt	Tími 1: Blak / þreksalur Tími 2: Blak / þreksalur	
<b>11. vika</b> 28.okt.-1.nóv Vetrarfrí 28.okt.	Tími 1: Badminton / þreksalur Tími 2: Badminton / þreksalur	
<b>12. vika</b> 4.-8.nóv.	Tími 1: Bandý / þreksalur Tími 2: Kíló/þrek	
<b>13. vika</b> 11.-15.nóv.	Tími 1: Leikir / þreksalur Tími 2: Knattspyrna / þreksalur	
<b>14. vika</b> 18.-22.nóv.	Tími 1: Prófþættir Tími 2: Prófþættir/prek/Karfa	Próf
<b>15. vika</b> 25.-29.nóv.	Tími 1: Skotspónn/Skotboltal./þreksalur Tími 2: Leikir	
<b>16. vika</b> 2.-6.des	Tími 1: Stoðtími Tími 2: Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés, Gunnar Magnús og Kristjana