


Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024


ÍPRÓ1HR01

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is Jóhann Jóhannsson, johann.johannsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Gunnar Magnús - Fimmtudagar kl. 9.20-10.00 Jóhann - Mánudagar 14:00 – 14:40 Kristjana - Þriðjudagar kl. 9:15-9:55	
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.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni 70% Einkunn : 100% virkni – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 11 virknitímar – einkunn 7 10 virknitímar eða færri – FALL	Verklegt próf 30% Nemandi má velja hvort hann taki próf. Prófþættir: Liðleiki, badminton, knattspyrna, blak, karfa, dýfur, pallahopp.	
	Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti		Vægi
	Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	
	Alls	15 klst.	

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 10 virknitímum til að standast áfangann. 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. á vetrarbraut (fótboltavelli) eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra.</u>
----------------------	--

<p>Annað sem kennari vill láta koma fram</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verklegar æfingar utandyra og í íþróttahúsi • Ef nemandi kys að fara út að ganga/skokka verður viðkomandi að ganga á vetrarbraut hjá fótboltavelli. Nota þarf snjallsíma og smáforritið Walkmeter. • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Skylda er að mæta í íþróttafötum í tíma 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
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlси • Líkamsástandsprófum • Undirstöðuatriðum helstu íþróttagreina • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæma æfingar sem auka þol, styrk og liðleika • Beita almennri og sérhæfðri upphitun íþróttagreina • Beita rétttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúlси og ákefð við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Taka stöðluð þrekpróf • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • Taka tillit og hvetja aðra
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nýta sér upplýsingartækni við alhliða líkams- og heilsurækt • Nýta sér stöðluð þrekpróf til að byggja upp eigið þrek og hreysti • 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, námi og störfum • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Takast á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í leikjum, íþróttum, heilsurækt, dansi eða útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl 	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-23.ágúst	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter/ Skotboltaleikir	
2. vika 26.-30.ágúst	Stangarbolti/Handbolti	
3. vika 2.-6.sept.	Brennó	
4. vika 9.-13.sept.	Körfuknattleikur	
5. vika 16.-20.sept.	Survivor/Skotboltaleikir	
6. vika 23.-27.sept.	Knattspyrna	
7. vika 30.sept.-4.okt.	Skotspónn / Star Wars	
8. vika 7.-11.okt. Námsmatsdagur	Stoðtími	Stoðvika
9. vika 14.-18.okt. Miðannarmat	Kíló	Miðannarmati lokið
10. vika 21.-25.okt. Vetrarfrí 25.okt	Blak	
11. vika 28.okt.-1.nóv Vetrarfrí 28.okt.	Badminton	
12. vika 4.-8.nóv.	Dodgeball	
13. vika 11.-15.nóv.	Prófbættir/Körfuknattleikur	Prófbættir
14. vika 18.-22.nóv.	Knattspyrna	
15. vika 25.-29.nóv.	Bandí/Leikir	
16. vika 2.-6.des	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús, Jóhann og Kristjana Hildur