

Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

LÝÐH1H02

Kennari	Jóhann Jóhannsson johann.johannsson@fss.is Helga Jakobsdóttir helga.jakobsdottir@fss.is Magnús Einþór Áskelsson magnus.askelson@fss.is Ólöf Ósk Óladóttir. olof.oladottir@fss.is Valgerður Guðbjörnsdóttir, valgerdur.gudbjornsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar 14:00- 14:40, stofa 221	
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 verklegrri útfærslu fræðast nemendur um íþróttir, líkamsrækt og heilsuvernd.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	<p>Einkunn í þátttöku:</p> 95 - 100% þátttaka – einkunn 10 90 – 94,9% þátttaka – einkunn 9 80 – 89,9% þátttaka – einkunn 8 70 – 79,9% þátttaka – einkunn 7 60 – 69,9% þátttaka – einkunn 6 50 – 59,9% þátttaka – einkunn 5 Undir 50% þátttaka – Fall í áfanga <p> <input checked="" type="checkbox"/> Símatáfangi <input type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi </p>	
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%

Reglur áfanga	Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði í íþróttasal/þreksal þá hefur hann möguleika á að fara út að ganga 3 km. eða í 35 mín
----------------------	--

Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur þurfa að mæta með íþróttaföt og handklæði. Gott er að vera með vatnsbrúsa með sér. Gönguhópur þarf að vera með föt eftir veðri.
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og réttrar líkamsbeitingar • Upphitun, þoli-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Undirstöðuatriðum í knattspyrnu • 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 réttri líkamsbeitingu við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • 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 • Stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar. Nýta sér náttúruna og umhverfið • Velja og hafna. Vera gagnrýnin á hinar ýmsu bábiljur um skyndilausnir sem bæta eiga heilsu • 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 knattspyrnu eða heilsurækt • Gera hreyfingu að lífsstíl 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 1 klst.	32 klst.
Alls		32 klst. = 2 fein

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. - 23. ágúst	Knattspyrna/Ganga	
2. vika 26. - 30. ágúst	Knattspyrna/Ganga	
3. vika 2. - 6. september	Knattspyrna/Ganga	
4. vika 9. - 13. September (10. september er samskiptadagur)	Knattspyrna/Ganga	
5. vika 16. - 20. september	Knattspyrna/Ganga	
6. vika 23. - 27. september	Knattspyrna/Ganga	
7. vika 30. september - 4. október	Knattspyrna/Ganga	
8. vika 7. - 11. október Námsmatsdagur	Knattspyrna/Ganga	
9. vika 14. - 18. október Miðannarmat	Knattspyrna/Ganga	
10. vika 21. - 24. október Vetrarleyfi 25. okt.	Knattspyrna/Ganga	
11. vika 29. október - 1. nóvember Vetrarleyfi 28. okt.	Knattspyrna/Ganga	
12. vika 4. - 8. nóvember	Knattspyrna/Ganga	
13. vika 11. - 15. nóvember	Knattspyrna/Ganga	
14. vika 18. - 22. nóvember	Knattspyrna/Ganga	
15. vika 25. - 29. nóvember	Knattspyrna/Ganga	
16. vika 2. - 6. desember	Knattspyrna/Ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helga Jakobsdóttir

Jóhann Jóhannsson

Magnús Einþór Áskelsson

Ólöf Ósk Óladóttir

Valgerður Guðbjörnsdóttir