


**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025****ÍPRÓ1GA01**

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres.eyjolfsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés – Mánudaga kl. 10.15 -10.55 Kristjana – Fimmtudaga kl. 10:15-10:55	
Námsefni	Walkmeter	
Áfangalýsing	Meginviðfangsefni áfangans er að ganga í hóp í 55 mín. Markmiðið er að nemandi fræðist um heilsugöngu og stuðli að því að hann geti sjálfur ræktað líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju með göngu.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Virkni 100% Einkunn : 14 virknitímar – einkunn 10 13 virknitímar – einkunn 9 12 virknitímar – einkunn 8 11 virknitímar – einkunn 7 10 virknitímar eða færri – FALL
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi <input type="checkbox"/>

Reglur áfanga	ATH: Aðeins er hægt að vinna upp fjarvistir í stoðtímum/stoðvikum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsli (mæta þarf að a.m.k. í 11 tíma á önninni til að standast áfangann). Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	<ul style="list-style-type: none"> • Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. • Nemandi ræðir við kennara ef óvæntar aðstæður hamla íþróttaiðkun, t.d. meiðsli, veikindi o.fl. • Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. • Mikilvægt að nemendur klæði sig eftir veðri. • Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi hreyfingar og réttar líkamsbeitingar • Þolþjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Þjálfunarpúls • Mismunandi aðferðum til heilsuræktar • Náttúru og umhverfinu • Núvitund 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Framkvæma æfingar sem auka þol • Beita réttri líkamsbeitingu við æfingar • Fylgjast með þjálfunarpúls og ákefð við æfingar • Taka tillit og hvetja aðra
<p>Hæfni</p> 	
<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. Nýtt sér náttúruna og umhverfið • Sýna sjálfstæði, öryggi og velja hreyfingu við hæfi. • Vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra. • Styrkja jákvæða sjálfsmynd með útiveru • Gera hreyfingu að lífsstíl 	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 55 mín.	15 klst.
Alls		15 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-10.janúar	Ganga – 4 km.	
2. vika 13.-17.janúar	Ganga – 4 km.	
3. vika 20.-24.janúar	Ganga – 4 km.	
4. vika 27.-31.janúar	Ganga – 4 km.	
5. vika 3.-7.feb.	Ganga – 4 km.	
6. vika 10.-14.feb. Uppbrotsdagur	Ganga – 4 km.	
7. vika 17.-21.feb.	Ganga – 4 km.	
8. vika 24.-28.feb. Vetrarfrí	Stoðvika	
9. vika 3.-7.mars Miðannarmat	Ganga – 4 km.	
10. vika 10-14.mars	Ganga – 4 km.	
11. vika 17.-21.mars	Ganga – 4 km.	
12. vika 24.-28.mars	Ganga – 4 km.	
13. vika 31.mars-4.apríl	Ganga – 4 km.	
14. vika 7.-11.apríl Starfshlaup og PÁSKAFRÍ !	Ganga – 4 km.	
15. vika 21.-25.apríl Sumardagurinn fyrsti	Ganga – 4 km.	
16. vika 28.apríl – 2.maí Dimmisio	Ganga – 4 km.	
17. vika 5.-9.maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés og Kiddý