



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐH1GÖ02 – Lýðheilsa – með áherslu á göngu

Kennari	Ólöf Ósk Óladóttir olof.oladottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 14:00-14:40 í stofu 221.	
Námsefni	Gengið verður á íþróttavelli við skólann auk þess sem farið verður í styttri gönguferðir um nærumhverfi.	
Áfangalýsing	Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn kynnist útvist og möguleikum til gönguferða utandyra. Skipulagðar gönguferðir verða farnar í nærumhverfi skólans. Nemandinn fær leiðsögn við að velja sér fatnað og skóbúnað sem hæfir til gönguferða.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Tímataka verður þrisvar sinnum á önninni, tvær bestu gilda, auk þess sem virkni í kennslustundum verður metin.	
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni x2	20%
	Virkni í kennslustundum	80%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mikilvægt er að klæða sig eftir veðri, við förum út í öllum veðrum.
--	---

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • að hægt er að nota útivist og göngu til að viðhalda eða bæta líkamsástand • að velja verður viðeigandi fatnað og skóbúnað eftir viðfangsefni hverju sinnic 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • auka hraða í göngu • ganga lengri vegalengd • auka þrek og úthald í göngu • vara sig á hættum
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fara í gönguferðir, lengri eða styttri, einn eða með fjölskyldu og vinum • fara í skipulagðar gönguferðir með ferðafélagi • njóta þess að ganga 	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Kynning áfanga og kennsluáætlunar Ganga	
2. vika 13. – 17. janúar	Ganga	Tímataka 1
3. vika 20. – 24. janúar	Ganga	Samskiptadagur 20.janúar
4. vika 27. – 31. janúar	Ganga	
5. vika 3. - 7. febrúar	Ganga	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Ganga	
7. vika 17. - 21. febrúar	Ganga	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Ganga	
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Ganga	Tímataka 2
10. vika 10. - 14. mars	Ganga	
11. vika 17- 21. mars	Ganga	
12. vika 24. - 28. mars	Ganga	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Ganga	
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Ganga	

Virðing, samvinna og árangur

15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Ganga	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Ganga	Tímataka 3
17. vika 5. - 9. maí	Áætluð yfirferð námsefnis	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Ólöf Ósk Óladóttir og Þóra Sigríður