





Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

LÝÐH1SU02

Kennari	Sunna Pétursdóttir - sunna.petursdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar í stofu 221, kl. 14:00-14:40.	
Námsefni	Áfanginn er verklegur.	
Áfangalýsing	Áfanginn er kenndur tvisvar sinnum í viku. Unnið er með atriði eins og samvinnu, tillitsemi og háttvísi. Markmiðið er að nemendur læri að nýta sér sund sem afþreyingu í daglegu lífi og þjálfist í þeim athöfnum sem fylgir því að fara í sund.	
Námsmat	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>	
	Heiti	Vægi
	Þátttaka	80%
	Virgni	20%
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt við daglegar athafnir gildi samvinnu, umburðarlyndis og virðingar mikilvægi hreinlætis 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> hreyfa sig sér til heilsubótar og ánægju taka tillit til annarra og hvetja þá gæta hreinlætis og sjálfsúthyrðu
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> stunda hreyfingu án mikils tilkostnaðar sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf vinna að bættri heilsu í samvinnu við aðra temja sér gott hreinlæti 	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6. – 10. janúar	Kynning á áfanga Sundferð	
2. vika 13. – 17. janúar	Sundferð	
3. vika 20. – 24. janúar	Sundferð	20. janúar Samskiptadagur á starfsbraut
4. vika 27. – 31. janúar	Sundferð	Verkefni um sundreglur
5. vika 3. - 7. febrúar	Sundferð	
6. vika 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Sundferð	
7. vika 17. - 21. febrúar	Sundferð	
8. vika 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Sundferð	Verkefni um hreinlæti
9. vika 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Sundferð	
10. vika 10. - 14. mars	Sundferð	
11. vika 17- 21. mars	Sundferð	
12. vika 24. - 28. mars	Sundferð	
13. vika 31. mars - 4. apríl	Sundferð	Verkefni um sunaðferðir
14. vika 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Sundferð	
15. vika 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Sundferð	
16. vika 28. apríl - 2. maí	Sundferð	Verkefni um sundmenningu
17. vika 5. - 9. maí	Sundferð Nemendur gera upp önnina	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Sunna