




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024


ÍPRÓ1HR01

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson andres.eyjolfsson@fss.is Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Andrés - Mánudagar kl. 9:10 – 9:50 Kristjana – Mánudagar kl. 10.15-10.55	
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 – einkunn 5 9 virknitímar eða færri – FALL Til að fá virknitíma metinn þarf nemandi að taka þátt í verklegum tímum.	Verklegt próf 30% Nemandi má velja hvort hann taki próf. Próf þættir: Liðleiki, badminton, knattspyrna, blak, karfa, dýfur, pallahopp.
	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	<p>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.</p> <p>Ef nemandi mætir ekki í íþróttafatnaði þá hefur hann tvo kosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Yfirgefa tíma og fá fjarvist, getur bætt tíma upp síðar. Fara út að ganga 3,5 km. á vetrarbraut (fótboltavelli) eða í 50 mín með því að nota smáforritið Walkmeter <p><u>Stranglega bannað að nota síma í íþróttatímum innandyra.</u></p>
----------------------	---

<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, þol-, styrktar- og liðleikabjálfun • Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu • Mikilvægi slökunar • Þjálfunarpúlss • 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 þjálfunarpúlss og ákefð við æfingar • Framkvæma slökunaræfingar • Taka stöðluð þrekpróf • Vinna með öðrum að lausnum verkefna • 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 • 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, 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 sjálfsmýnd 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 4.-12.janúar	Kynning á námsáætlun, aðbúnaði og Walkmeter/ Skotboltaleikir	
2. vika 15.-19.janúar	Stangarbolti/Handbolti	
3. vika 22.-26.janúar	Brennó	
4. vika 29.jan. – 2.febrúar	Körfuknattleikur	
5. vika 5.-9.febrúar	Survivor/Skotboltaleikir	
6. vika 12.-16.febrúar	Knattspyrna	
7. vika 19.-23.febrúar Þemadagur/námskeið	Blak	Þemadagar 20. og 21. febrúar
8. vika 26.febr. – 1.mars Starfsdagur kennara	Stoðtími	Stoðvika Námsmatsdagur 1.mars
9. vika 4.-8.mars Miðannarmat	Kíló	Miðannarmati lokið
10. vika 11.-15.mars Miðannarmat	Badminton	
11. vika 18.-22.mars Starfshlaup 22.mars Páskafrí 23.mars-1.apríl	Skotspónn / Star wars	
12. vika 2.-5.apríl	Dodgeball	
13. vika 8.-12.apríl	Prófbættir/Körfuknattleikur	Prófbættir
14. vika 15.-19.apríl	Knattspyrna	
15. vika 22.-26.apríl	Bandý	
16. vika 29.apríl- 3.maí	Leikir	
17. vika 6.-10. maí	Stoðtími	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés Þórarinn og Kristjana Hildur