








## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024


### LÝÐH1RH01-1

<b>Kennari</b>	Helga Jakobsdóttir <a href="mailto:helga.jakobsdottir@fss.is">helga.jakobsdottir@fss.is</a> Helena Rut Borgarsdóttir, <a href="mailto:helena.borgarsdotti@fss.is">helena.borgarsdotti@fss.is</a> Jóhann Jóhannson, <a href="mailto:johann.johannsson@fss.is">johann.johannsson@fss.is</a> Magnús Einþór Áskelson <a href="mailto:magnus.askelson@fss.is">magnus.askelson@fss.is</a> Sunna Pétursdóttir <a href="mailto:sunna.petursdottir@fss.is">sunna.petursdottir@fss.is</a>	 			
<b>Viðtalstími</b>	Mánudagar kl. 14:10-14:50 stofa 221	  			
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara				
<b>Áfangalýsing</b>	Nemendur fá alhliða hreyfingu ýmist með því að ganga eða spila fótbolta. Nemendur ganga ýmist í hóp eða spila fótbolta í 55 mín. Þeir sem ákveða að spila fótbolta læra undirstöðuatriði í knattspyrnu. Nemendur fræðast um heilsugöngu og hvernig hún geti eft heilbrigði og heilsu.				
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<p><b>Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma:</b></p> 95-100% virkni og þátttaka – einkunn 10 90-94,9% virkni og þátttaka – einkunn 9 80-89,9% virkni og þátttaka – einkunn 8 70-79,9% virkni og þátttaka – einkunn 7 60-69,9% virkni og þátttaka – einkunn 6 50-59,9% virkni og þátttaka – einkunn 5 Undir 50% virkni og þátttaka – fall í áfanga <table border="0" data-bbox="453 1906 1401 1973"> <tr> <td style="text-align: center;">Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;">Lokapróf <input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;">Sleppikerfi <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>		Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>			
	<b>Heiti</b> Þátttaka Virkni	<b>Vægi</b> 70% 30%			

Virðing, samvinna og árangur

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

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Gott er að mæta í íþróttafötum Gott er að vera með vatnsbrúsa Mikilvægt að vera í góðum skóm
--	--

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikilvægi hreyfingar og góðri heilsu</li> <li>• Upphitun, þol og styrktaræfingum</li> <li>• Líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu</li> <li>• Undirstöðuatriðum í knattspyrnu</li> <li>• Umburðarlyndi og virðingu í leik, keppni og starfi</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Framkvæma æfingar sem auka þol og styrk</li> <li>• Beiti réttri líkamsbeitingu við æfingar</li> <li>• Taka tillit og hvetja aðra</li> </ul>
	
<p><b>Hæfni</b></p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýna sjálfstæði og öryggi í að velja hreyfingu við hæfi</li> <li>• Sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf</li> <li>• Vinna að bættri heilsu</li> <li>• Takist á við fjölbreytt verkefni sem reyna á líkamlegt, andlegt og félagslegt atgervi</li> <li>• Styrkja jákvæða sjálfsmynd</li> <li>• Gera hreyfingu að lífsstíl</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 55 mín.	16 klst.
<b>Alls</b>		<b>16 klst. = 1 fein*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 4. - 14. janúar	Knattspyrna/ Ganga	
<b>2. vika</b> 15. - 21. janúar	Knattspyrna/ Ganga	
<b>3. vika</b> 22. - 28. janúar	Knattspyrna/ Ganga	
<b>4. vika</b> 29. janúar - 4. febrúar	Knattspyrna/ Ganga	
<b>5. vika</b> 5. - 11. febrúar	Knattspyrna/ Ganga	
<b>6. vika</b> 12. - 18. febrúar	Knattspyrna/ Ganga	
<b>7. vika</b> 19. - 25. Febrúar <i>Þemadagar</i>	Knattspyrna/ Ganga	
<b>8. vika</b> 26. febrúar - 3. Mars <i>Námsmatsdagur</i>	Knattspyrna/ Ganga	
<b>9. vika</b> 4. - 10. mars <i>Miðannarmat</i>	Knattspyrna/ Ganga	
<b>10. vika</b> 11. - 17. mars	Knattspyrna/ Ganga	
<b>11. vika</b> 18. - 24. mars <i>Starfshlaup – Páskafrí hefjst</i>	Knattspyrna/ Ganga	
<b>12. vika</b> 2. - 7. apríl	Knattspyrna/ Ganga	
<b>13. vika</b> 8. - 14. apríl	Knattspyrna/ Ganga	
<b>14. vika</b> 15. - 21. apríl	Knattspyrna/ Ganga	
<b>15. vika</b> 22. - 28. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Knattspyrna/ Ganga	
<b>16. vika</b> 29. apríl - 5. maí	Knattspyrna/ Ganga	
<b>17. vika</b> 6. – 10. maí	Knattspyrna/ Ganga	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helga Jakobsdóttir, Helena Rut Borgarsdóttir

Jóhann Jóhannsson, Magnús Einar Áskelsson

Sunna Pétursdóttir