




## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024


## LÝÐH1SL02

<b>Kennari</b>	Helena Rut Borgarsdóttir, <a href="mailto:helena.borgarsdottir@fss.is">helena.borgarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Mánudagar 14:10-14:50, stofa 221	
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara	
<b>Áfangalýsing</b>	Í áfanganum er blandað saman léttum styrktaræfingum og teygjum, öndun og slökun. Lögð er áhersla á að nemendur nái að slaka vel á og komist endurnærðir út í daginn.	
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<b><u>Námsmat miðast við virkni og þátttöku í tíma:</u></b> 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	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/> <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>	
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Þátttaka	70%
	Virkni	30%

## Virðing, samvinna og árangur

<b>Reglur áfanga</b>	Verkefnin eru öll verkleg og unnin í tíma svo mæta þarf í a.m.k. 15 tíma á önninni og vera virk í tíma til að standast áfangann. Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Gott er að nemendur mæti í íþróttafatnaði</li></ul>
--	---

<b>Þekking</b>	<b>Leikni</b>
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none"><li>Mikilvægi hreyfingar</li><li>Mikilvægi öndunar og slökunar fyrir andlega heilsu</li><li>Mikilvægi réttrar líkamsbeitingar</li><li>Mikilvægi réttrar líkamsstöðu</li></ul>	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: <ul style="list-style-type: none"><li>Stunda djúpa öndun, teygjur og léttar æfingar sér til heilsubóta</li><li>Nýta sér slökun í daglegu lífi</li><li>Beita réttri líkamsbeitingu við æfingu</li><li>Beita réttri líkamsstöðu í daglegu lífi</li></ul>
	
<b>Hæfni</b>	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: <ul style="list-style-type: none"><li>Sýni sjálfstæði og öryggi að velja æfingu við hæfi</li><li>Efla með sér meðvitund um augnablikið</li><li>Geri hreyfinu og slökun að lífstíl</li></ul>	

<b>Vinnuáætlun</b>		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
<b>Alls</b>		<b>32 klst. = 2 fein</b>

Virðing, samvinna og árangur

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

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Helena Rut Borgarsdóttir