



# Námsáætlun

**ÍPRÓ2kk1,5 miðönn 2020-2021**

## **Skipulag vegna sóttvarna**

**Byrjum á því að vinna eftir Strava – á meðan við höfum ekki leyfi til að hittast**

Viðfangsefni – val

- Ganga 4-5 km
- Hlaupa 4-5 km
- Hjóla 8-10 km
- Fara í sund

Í áfanganum verður notast við forritið **Strava**. Nemendur þurfa að passa sig að skrá sig í réttan áfanga og hópanúmer.

Kennari: Ingvar Arnarson

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- megin leikreglum í körfuknattleik
- grunnatriðum í leikfræði körfuknattleiks

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- leika körfuknattleik sér til heilsubótar og ánægju
- beita félagsfærni

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- átta sig á mikilvægi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega líðan einstaklingsins
- vinna með öðrum og vera hluti af hópi

Kennslugögn: Leikreglur í körfuknattleik. [www.kki.is](http://www.kki.is)

Vika	Yfirferð
01. 16.-20. nóv.	Ýmsar æfingar og spil.  Muna eftir íþróttafatnaði
02. 23.-27. nóv.	
03. 30. nóv.-4. des.	
04. 7.-11. des.	

17. nóvember 2020



05. 14.-18. des.	<b>Þeir nemendur sem eru ekki með ípróttafatnað geta ekki tekið þátt í ípróttatíma og fá þ.a.l. fjarvist.</b>
06. 4.-8. jan.	
07. 11.-15. jan.	
08. 18.-22. jan.	
09. 25.-28. jan.	
10. 1.-5. feb.	
11. 8.-11. feb.	

Próf eru 12. - 15. febrúar

### Námsmat:

Mæting og virkni gildir 100% af einkunn.

Mætingar eru metnar samkvæmt neðangreindri töflu, en ástundun felst í virkni nemenda og framkomu.

### Námsmat:

Engin fjarvist	=	10
1 fjarvist	=	9
2 fjarvistir	=	8
3 fjarvistir	=	7
4 fjarvistir	=	6
5-6 fjarvistir	=	5

2x seint jafngildir 1 fjarvist. Dæmi: 1x fjarvist + 2x seint = 8 í einkunn.

**Staðfest veikindi:** Nemendum gefst kostur á að vinna upp þá tíma sem eru staðfest veikindi.

**Ekki er hægt að vinna upp skróp.**

**Það er ekkert til sem heitir að horfa á ípróttatíma.** Geti nemandi ekki tekið þátt í því sem fyrir liggur fær hann verkefni við hæfi í samráði við kennara.

**Fatnaður og útbúnaður:** Snyrtilegur ípróttafatnaður til inniípróttá.

**Allir nemendur í ípróttum eiga að vera í ípróttaskóm.**

**Skipulag tímanna:** Upphitun er í upphafi hvers tíma og síðan tekur aðalhluti við samkvæmt kennsluáætlun. Þeir nemendur sem koma of seint skulu gera grein fyrir sér hjá viðkomandi kennara í lok tímans. **Geri þeir það ekki er hætt á að fjarvist standi.**

**Vottorðshafar:** Eigi nemandi í veikindum eða meiðslum lengur en tvær vikur þarf að skila inn læknisvottorði og þarf nemandi að mæta í viðtalstíma hjá ípróttakennara til að ganga frá sínum málum.

**Háttvísi:** Nemendur skulu vera tilbúnir þegar tími á að byrja. Bannað er að fara á útiskóm inn í búningaklefa. Munið að geyma verðmæti í afgreiðslunni.

Munið að fylgjast með upplýsingum um áfangann í Innu.

17. nóvember 2020



Ingvar Arnarson

17. nóvember 2020