



Námsáætlun

ÍPRÓ2kn1,5 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

Áfanginn er að öllu leyti verklegur og markmið hans er almenn hreyfing. Í þessum áfanga fer hreyfingin fram í formi knattspyrnuíðkunar. Lagt er upp með að nemandinn upplifi líkamlega og félagslega ánægju í gegnum þjálfunina.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- megin leikreglum knattspyrnu
- grunnatriðum í leikfræði knattspyrnunnar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- leika knattspyrnu 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 knattspyrnu.

<http://www.ksi.is/knattspyrnulin>

17. nóvember 2020



Vika	Yfirferð
01. 16.-20. nóv.	Ýmsar æfingar og spil. Muna eftir ípróttafatnaði Þeir nemendur sem eru ekki með ípróttafatnað geta ekki tekið þátt í ípróttatíma og fá þ.a.l. fjarvist.
02. 23.-27. nóv.	
03. 30. nóv.-4. des.	
04. 7.-11. des.	
05. 14.-18. des.	
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 annareinkunn.

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

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: Shyrtilegur ípróttafatnaður til inniípróttu.

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 hættu 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 búningssklefana. Munið að geyma verðmæti í afgreiðslunni.

Munið að fylgjast með upplýsingum um áfangann í Innu.

Ingvar Arnarson

17. nóvember 2020