



Námsáætlun

ÍPRÓ2Í1,5 miðönn 20-21

Skipulag vegna sóttvarna

Í vetur ætlum við að notast við tvo öpp, Strava og Nike Training – Tímarnir verða haldir heiman frá ykkur 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: Irena Ásdís Óskarsdóttir (irena@fg.is)

Kennslugögn: Íþróttafatnaður/sundföt/skór

Markmið: Áfanginn er að öllu leyti verklegur og markmið hans er almenn hreyfing. Í þessum áfanga fer hreyfingin fram í formi styrktaræfinga, þrek- og þolþjálfunar með fjölbreyttum þjálfunaraðferðum. Lagt er upp með að nemandinn upplífi líkamlega og félagslega ánægju í gegnum þjálfunina.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- starfsemi líkamans
- áhrifum líkamsræktar á líkama og sál
- ýmsum aðferðum við líkamspjálfun

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum 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



Vika	Yfirferð	
01. 16.-20. nóv.	Kennsluáætlun og markmiðssetning	
02. 23.-27. nóv.	Ganga/hlaup/sund/ alhliða líkamsrækt tvisvar í viku í sal.	Úrsagnareindagi 27. nóv.
03. 30. nóv.-4. des.		
04. 7.-11. des.		
05. 14.-18. des.		Miðannamat Námsmatsdagar 17. og 18. des.
06. 4.-8. jan.		
07. 11.-15. jan.		
08. 18.-22. jan.		Námsmatsdagur 20. jan. Imbra 27.-28. jan. Frí 29. jan.
09. 25.-28. jan.		
10. 1.-5. feb.		
11. 8.-11. feb.		

Próf eru 2.- 4. nóvember

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.

*Fjarvist = Tíminn/dagurinn sem viðkomandi er fjarverandi, 80 mín eða 2x40mín.

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 inniþróttar.

Allir nemendur í ípróttum eiga að vera í ípróttaskóm.

Útigalli og útiskófatnaður fyrir útitíma.

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 íþróttakennara 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 afgangi.

Munið að fylgjast með upplýsingum um áfangann í Innu.

Irena Ásdís Óskarsdóttir