

HREY1ST01S

Námsáætlun (H21)



Verkefnaskólinn á Akureyri

Kennari	Kristján Bergmann Tómasson Arnsteinn Ingi Jóhannesson	Sk.st.	KBT AIJ
----------------	--	---------------	------------

Áfangalýsing:

Áfanginn er verklegur og fer fram í íþróttasal (M11) eða utandyra. Áhersla er lögð á grunnþættina þol, styrk og liðleika og nemendur gera ýmsar æfingar á stöðvum sem auka þessa þætti. Leitast verður við að æfingar hæfi getur og áhuga hvers og eins. Farið verður í æfingar til að bæta líkamsstyrk, s.s. æfingar með eigin líkamsþyngd.

Markmið:

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast **þekkingu** og **skilning** á:

- að hreyfing er holl og góð fyrir líkamann
- að fara ekki of geyst af stað
- að ýmsar hættur geta leynst í tækjasal

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast **leikni** í að:

- nota fjölbreytt líkamsræktartæki
- gera fjölbreyttar æfingar

Hæfniviðmið

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

- nýta sér styrktarþjálfun sem valkost í hreyfingu
- bæta líkamsástand sitt
- sækja tíma í líkamsræktarstöðvum og nýta sér þjónustu þeirra

Námsgögn:

Engin námsgögn en nemendur mæti með eða í íþróttafatnaði og skófatnaði sem hentar í hverri kennslustund.

HREY1ST01S Námsáætlun (H21)



Verkefnaskólinn á Akureyri

Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Lota 1 / Víka 33-38	Útþjálfun og stöðvaþjálfun	Ástandsmæling 1	
Lota 2 / Víka 39-40	Líkamsrækt	Einkunn birt, fyrri hluti: <ul style="list-style-type: none">• Virkni og ástundun• Samvinna, tillitsemi, hvatning• Jákvæðni/áhugi• Sjálfsmat Ástandsmæling 2	15% 10% 5% 5% 15%
Lota 3 / Víka 41-42	Líkamsræktarstöðvar kynning		
Lota 4 / Víka 43-45	Líkamsrækt		
Lota 5 / Víka 46-48	Líkamsrækt	Einkunn birt, fyrri hluti: <ul style="list-style-type: none">• Virkni og ástundun• Samvinna, tillitsemi, hvatning• Jákvæðni/áhugi• Sjálfsmat Ástandsmæling 3	15% 10% 5% 5% 15%

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Virgni og ástundun	Mæting, þátttaka, frumkvæði og sjálfstæði, iðni (2 x 15%)	30%	
Samvinna, tillitsemi og hvatning	Hvernig nemendur ná að vinna með hver öðrum og aðstoða aðra. (2 x 10%)	20%	
Jákvæðni/áhugi	Áhugahvöt og fylgja leiðbeiningum	10%	
Ástandsmælingar	Þol, styrkur og liðleiki. (2 x 15%)	30%	
Sjálfsmat	Sjálfsmat (2 x 5%)	10%	
	Samtals:	100%	
Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.			
Annað: Námsmat fer fram jafnt og þétt yfir önnina			

Birt með fyrirvara um breytingar. Breytingar geta orðið á námsfyrirkomulagi og mati ef kemur til breytinga á skólastarfi vegna heimsfaraldurs COVID. Allar breytingar verða kynntar nemendum.

Dagsetning: 23.08.2021

Kristín Bergunarsdóttir
Undirritun kennara

Þryndis Inda St.
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils