



HHH1A05

Heilsa, hreyfing og hreysti.

Námsáætlun, haustönn 2024

Kennari/kennarar:

Halla Karen Kristjánsdóttir, Inga Lára Þórisdóttir.

Netfang/netföng:

halla.kristjansdottir@borgo.is;

inga.thorisdottir@borgo.is

Lýsing:

Nemendur mæta samkvæmt stundatöflu í Egilshöll. Áfanginn er verklegur og byggir á fjölbreyttri og almennri líkamlegri hreyfingu þar sem nemendur læra að nýta sér möguleika til heilsuræktar í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni. Í áfanganum er fléttuð saman fræðsla og hreyfing og leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðra lífshátta. Farið er í grunnþætti þjálfunar þar sem nemendur læra að þekkja hugtökin þol, styrkur og liðleiki, upplifa á eigin skinni ólíka þjálfun sem byggir á þessum þáttum ásamt því að læra að nota púls í tengslum við þjálfun. Lögð er áhersla á að nemendur tileinki sér rétta líkamsbeitingu við æfingar, mikilvægi upphitunar fyrir líkamleg átök og slökunar í lok æfinga.

Lagt er upp með að nemandinn upplifi líkamlega og félagslega ánægju í gegnum þjálfunina ásamt því að læra að taka ábyrgð á eigin heilsu.

Þekking, leikni, hæfni:

Nemendur:

- læra um grunnþætti þjálfunar þar sem ólíkum aðferðum er beitt við líkamspjálfun, innandyrar sem og úti í náttúrunni.
- glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt
- átta sig á mikilvægi hreyfingar fyrir andlega, félagslega og líkamlega líðan einstaklingsins.
- styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í almennri heilsurækt.
- vinna með öðrum og vera hluti af hóp.
- nýta sér undirstöðuatriði líkamsbeitingar í þjálfun.

Námsmat:

*Ástundun: 40% (þátttaka í tímum yfir önnina)

*Hreyfing utan skóla: 15%

Frammistöðumat: 10% (viðvera, stundvísi, virkni og skil á verkefnum)

Kynning: 5%

Æfingaáætlun I : 10%

Æfingaáætlun II: 10%

Strava verkefni: 5%

Sjálfsmat / Greinagerð: 5%

*Standa þarf skil á stjörnumerktum námsmatspáttum til að standast áfangann.

*Til að standast áfangann þurfa nemendur að uppfylla kröfur um að lágmarki 85% tímasókn skv. reglum skólans. Það þýðir einungis sex fjarvistarstig og að hámarki fjögur farvistarstig vegna veikinda. Óútskýrð fjarvera í tímum á önn lækkar ástundunareinkunn.

Námsgögn:

Þjálfraði - Iðnú (Gjerset, Holmstad, o.fl)

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Námið fer fram bæði innan og utandyra. Nemendur þurfa því að eiga íþróttaföt sem henta fyrir þjálfun í sal/rækt og útivist.

Vik	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	19.-23. ágúst	Kynning á fyrirkomulagi áfanga. Mæting hjá World Class í Egilshöll.	
2	26.-30. ágúst	Útiföt – Útivist og hreyfing í nágrenni Egilshallar þar sem nemendur læra á hreyfiappið STRAVA	
3	2.-6. sept.	Útiföt – Útivist og hreyfing í nágrenni Egilshallar, hópefli, gönguferð og leikir. Frisbígolf, kubb, og alls lags leikir.	Kynning 5%
4	9.-13.sept.	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll – Fræðsla um styrktarþjálfun. Styrktarþjálfun í World Class.	
5	16.-20.sept	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll – Styrktarþjálfun í World Class í tækjasal. Kynning á verkefninu og áætluninni „ Lyftingaáætlun í tækjum“ skilað í seinni tímanum	Vörðuvika I Æfingaáætlun 1 10%
6	23.-27. sept.	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrktartími – TABATA og Hot fit í heita salnum	
7	30.sept.- 4. okt.	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll Fræðsla um púls í þjálfun og unnið í hinum ýmsu þolæfingum	Hreyfing utan skóla (5%)
8	7.-11. okt.	Uppbrotsvika 1 – STRAVA VERKEFNI Hreyfing utandyra. Veljið fjall eða fell til þess að ganga á upp á. Hreyfingin á sér stað utan tíma í töflu. STRAVA notað til að skrá og staðfesta hreyfingu. Skilað á Innu undir : Verkefni	Stravaverkefni 5%
9	14.-18. okt.	Spinning upphitun, bolti og bandý. Hot jóga í heita salnum	
10	21.-23. okt.	Badminton og leikir. Fyrirlestur um sjálfsmynd og verkefni tengt því.	Hausthlé
11	29. okt.-1. nóv.	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrktarþjálfun í World Class með lausum lóðum. Undirbúningur fyrir æfingaáætlun 2. Lyftingaáætlun með lausum lóðum.	Æfingaáætlun 2 10 %
12	4.-8. nóv.	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrktarþjálfun í World Class með lausum lóðum. Skil á æfingaáætlun með lausum lóðum. Hreyfing/þjálfun í Egilshöll eða skautar	Hreyfing utan skóla (5%) Vörðuvika II.
13	11.-15. nóv.	Uppbrotsvika 2 Hreyfing utan skóla. Staðfest í næsta tíma.	
14	18.-22. nóv.	Fjölbreytt þol og styrktarþjálfun.	
15	25.-29. nóv	Badminton, bandý, styrkur, teygjur og góð slökun. Greinagerð/ Verkefni, skilað á Innu.	Sjálfsmat 5%
16	2.-6. des.	Hreyfing / þjálfun í Egilshöll Fimleikasalurinn. Liðleikaþjálfun, slökun og teygjur.	Frammistöðumat 10 %
17	9.-12. des	Félagsleg samvera og annarlok	Hreyfing utan skóla (5%) Ástundun 40%

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.