



LÍL1B01

Námsáætlun, vorönn 2023

Kennari/kennarar:

Inga Lára Þórisdóttir, Sigurður Þórir Þorsteinsson

Netfang/netföng:

inga.thorisdottir@borgo.is
sigurdur.thorsteinsson@borgo.is

Lýsing:

Nemendur mæta skv. stundatöflu í World Class í Egilshöll. Tímarnir eru verklegir í hóp undir stjórn íþróttakennara. Nýtt er fjölbreytt aðstaða Egilshallar til kennslu, t.a.m. tækja- og kennslusalir World Class ásamt gervigrasi og íþróttasölum. Notast er við appið STRAVA til að skrá hreyfingu og læra nemendur að nýta sér það. Unninn eru þrjú verkefni á önninni. Tvö STRAVA verkefni í tengslum við uppbrotsvikur og eitt hópverkefni í tækjasal World Class í Egilshöll.

Nemendur geta sótt íþróttatíma utan stundatöflu á önninni í World Class Egilshöll frá klukkan 8:00 til 17:00. Þátttaka í tímum utan stundatöflu kemur ekki í staðinn fyrir tíma í töflu en bæta að sjálfsögðu heilsuna.

Þekking, leikni, hæfni:

Markviss fræðsla varðandi líkams- og heilsurækt. Nemandinn lærir á þol og styrktartæki í salnum og spreytir sig á fjölbreyttum aðferðum í þol, styrktar og liðleikþjálfun. Mikil áhersla lögð á rétta líkamsbeitingu og tækni við æfingar. Sérstök áhersla er lögð á að nemendur tileinki sér þekkingu, leikni og hæfni í styrktarþjálfun með lausum lóðum. Einnig læra nemendur að nota app/öpp sem tengjast hreyfingu. Lögð er áhersla á að nemandi finni hreyfingu við sitt hæfi út frá getu og áhuga. Fræðsla um forvarnargildi líkams- og heilsuræktar og nemendur eru hvattir til heilbrigðra lífshátta.

Námsmat:

*Ástundun:	50% (Þátttaka í tímum yfir önnina)
Frammistöðumat:	15% (Stundvísi, virkni og skil á verkefnum)
Stravaverkefni 1:	10% (Verkefni skilað á Innu)
Stravaverkefni 2:	10% (Verkefni skilað á Innu)
Hópverkefni:	15% (Lyftingaaáætlun með lausum lóðum. Skilað í tíma)

*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:

Íþróttaföt. Munið að það er skylda að vera í íþróttaskóm við æfingar í World Class.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Nemendum stendur til boða að stunda líkamsrækt í World Class Egilshöll frá kl.8:00-17:00 sér til heilsubótar. **SÉRÞARFIR** : Geti nemandi ekki stundað íþróttir af einhverjum ástæðum snýr hann/hún sér sem fyrst til íþróttakennara og finnur lausn sinna mála.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	5.-6. janúar	Kynning á fyrirkomulagi áfanga. Val um að taka æfingu í ræktinni í kjölfar kynningar. Mæting hjá World Class í Egilshöll. (Á við um föstudagshópa þessa vikuna).	
2	9.-13. janúar	Kynning á fyrirkomulagi áfanga. Val um að taka æfingu í ræktinni í kjölfar kynningar. Mæting hjá World Class í Egilshöll. (Á við um hópa á mánud., þriðjud. og miðvikud. þessa vikuna) Hreyfing undir verkstjórn kennara samkvæmt stundatöflu hjá hópum á fimmtud. og föstud. þessa viku.	
3	16.-20. janúar	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Almenn þrek og styrktarþjálfun.	
4	23.-27. janúar	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrktaræfingar í sal með lausum lóðum – Undirbúningur fyrir hópverkefni – Lyftingaáætlun með lausum lóðum (Sjá verkefnalýsingu á Innu).	
5	30. jan- 3. febrúar	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrktaræfingar í sal – Hópverkefni unnið og skilað í tíma.	Hópverkefni (15%)
6	6.-10. febrúar	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrktaræfingar í sal – Hópverkefni unnið og skilað í tíma.	Skóhlífadagar
7	13.-17. febrúar	Uppbrotsvika – STRAVA VERKEFNI 1 Hreyfing utandyra sem getur verið ganga, hlaup, skíði, hjólreiðar og mótorgross og er ekki bundin við tíma í töflu. STRAVA notað til að skrá og staðfesta hreyfingu (Sjá verkefnalýsingu á Innu). Skilað á Innu undir : Verkefni/próf.	Strava verkefni 1 (10%) Vörðuvika I
8	20.-23. febrúar	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Pól- og styrktarþjálfun með áherslu á úthaldsstyrk Leikir - Bolti	Vorannarhlé
9	28. febrúar- 3. mars	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Styrkur – Líkamsstaða og liðleiki. Stöðvápþjálfun – Tabata – Æfingaáætlun í styrktarsal	
10	6.-10. mars	Hreyfing/þjálfun í Egilshöll. Pól- og styrktarþjálfun með áherslu á úthaldsstyrk Leikir - Bolti	
11	13.-17. mars	Verklegur tími í Egilshöll. Styrkur – Líkamsstaða og liðleiki. Stöðvápþjálfun – Tabata – Æfingaáætlun í styrktarsal	
12	20.-24. mars	Verklegur tími í Egilshöll. Almenn styrktar og þolþjálfun í tækjasal.	Vörðuvika II
13	27.-31. mars	Verklegur tími í Egilshöll. Skautar - Æfingaáætlun í styrktarsal	Valdagur (28/3)
14	3.-11. apríl	PÁSKALEYFI	
15	12.-14. apríl	Verklegur tími í Egilshöll. Almenn þrek og styrktarþjálfun – Val um bolta.	
16	17.-21. apríl	Verklegur tími í Egilshöll. Almenn þrek og styrktarþjálfun – Val um bolta.	Sumardagurinn fyrsti (20/4)
17	24.-28. apríl	Uppbrotsvika – STRAVA VERKEFNI 2 Hreyfing utandyra sem getur verið ganga, hlaup, skíði, hjólreiðar og mótorgross og er ekki bundin við tíma í töflu. STRAVA notað til að skrá og staðfesta hreyfingu (sjá verkefnalýsingu á Innu). Skilað á Innu undir : Verkefni/próf.	Strava verkefni 2 (10%)
18	1.-5. maí	Verklegur tími í Egilshöll. Almenn styrktar og þolþjálfun í tækjasal.	Dagur verkalýðsins (1/5)
19	8.-12. maí	Verklegur tími í Egilshöll. Almenn styrktar og þolþjálfun í tækjasal.	Ástundun (50%) Fram.st.mat (15%)
20	15.-16. maí	Verklegur tími í Egilshöll. Almenn styrktar og þolþjálfun í tækjasal.	Síðasti kennsludagur/ Varða III (23/5)

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.