



RÆK1A01

Námsáætlun, Haustönn 2023

Kennari/kennarar:

Bjarni Jóhannsson,
Inga Lára Þórisdóttir,
Sigurður Þórir Þorsteinsson.

Netfang/netföng:

bjarni.johannsson@borgo.is,
inga.thorisdottir@borgo.is,
sigurdur.thorsteinsson@borgo.is

Lýsing:

Áfanginn er að mestu leyti verklegur í World Class Egilshöll. Meginviðfangsefni áfangans er þol-, liðleika-, og styrktarþjálfun í tækjasal. Nemendur setja sér markmið og útbúa æfingaáætlun í samráði við kennara. Æfingaáætlun er endurmetin um miðja önn. Ásamt því að fá leiðsögn frá kennara eru nemendur hvattir til að nýta sér upplýsingtækni við eigin áætlanagerð.

Lögð er áhersla á gildi reglulegrar og skipulagðrar líkamspjálfunar. Hvatning til sjálfstæðra vinnubragða og ábyrgðar á eigin heilsu.

Í lok annar vinnu nemendur sjálfsmat/greinagerð um hvernig gekk, hvað var gott og hvað hefði mátt betur fara og skila á Innu. Æfingaáætlun og greinagerð gilda samtals 35% af námsmati. Frammistöðumat endurspeglar viðveru, stundvísi, virkni og skil á verkefnum.

Nemendur stunda hreyfingu samkvæmt stundatöflu einu sinni í viku.

Þekking, leikni, hæfni:

Að nemandinn stundi hreyfingu á eigin forsendum sem leiðir til jákvæðs viðhorfs í garð líkams- og heilsuefingar þar sem hann meðvitað tileinkar sér hreyfingu sem heilsuávinning til framtíðar.

Að hann geti skipulagt og framkvæmt eigin þjálfun út frá þeim markmiðum sem hann hefur sett sér. Lögð er áhersla á raunhæfa markmiðssetningu og að þjálfun sé fjölbreytt þar sem grunnþættir þjálfunar komi fram, þol, styrkur og liðleiki.

Námsmat:

*Ástundun: 50% (þátttaka í tímum yfir önnina)

*Æfingaáætlun: 25% (markmið og æfingaáætlun)

Frammistöðumat: 15% (viðvera, stundvísi, virkni og skil á verkefnum)

Sjálfsmat / Greinagerð: 10% (Byggist á æfingaáætlun – svarað á Innu)

*Standa þarf skil á stjórnumerktum námsmatsþáttum til að standast áfangann.

*Til að standast áfangann þurfa nemendur að uppfylla kröfur um að lágmarki 85% tímasókn samkvæmt reglum skólans. Það þýðir einungis sex fjarvistarstig og að hámarki fjögur fjarvistarstig 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.

Námsefni frá kennara á Innu til stuðnings við gerð æfingaáætlunar ásamt ítarefni á netinu.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Hægt er að æfa í World Class í Egilshöll alla virka daga frá klukkan 8:00 til 17:00 nemendum að kostnaðarlausu.

SÉRÞARFIR: Geti nemandi ekki stundað íþróttir af einhverjum ástæðum snýr viðkomandi sér sem fyrst til íþróttakennara og finnur lausn sinna mála.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats-þættir
34	21.-25. ágúst	Kynning á áfanga	
35	28.ágúst -1. sept.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal / Undirbúningur fyrir skil á æfingaáætlun.	
36	4.-8. sept.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal / Undirbúningur fyrir skil á æfingaáætlun.	
37	11.-15. sept.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal / Undirbúningur fyrir skil á æfingaáætlun.	
38	18.-22. sept.	Uppbrotsvika 1: Val um frjálsan mætingatíma í ræktina eða hreyfingu úti með STRAVA. Staðfest með skjáskoti af mínum síðum hjá World Class eða staðfestingu á klukkutíma hreyfingu með STRAVA. Skjáskotum skilað á Innu. Sjá leiðbeiningar undir EFNI í áfanganum.	Uppbrotsvika 1 Skilavika fyrir Æfingaáætlun (25%)
39	25.-29. sept.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	
40	2.-6. okt.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	<i>Vörðuvika I Heilsudagur 4.okt</i>
41	9.-13. okt.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	
42	16.-20. okt	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	
43	23.-25. okt.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	<i>Hausthlé 26-27.okt</i>
44	30. okt. - 3. nóv.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	
45	6.-10. nóv.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	<i>Vörðuvika II</i>
46	13.-17. nóv.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	
47	20.-24. nóv.	Uppbrotsvika 2: Val um frjálsan mætingatíma í ræktina eða hreyfingu úti með STRAVA. Staðfest með skjáskoti af mínum síðum hjá World Class eða staðfestingu á klukkutíma hreyfingu með STRAVA. Skjáskotum skilað á Innu. Sjá leiðbeiningar undir EFNI í áfanganum.	Uppbrotsvika 2 Vinna Sjálfsmat / Greinagerð
48	27. nóv. - 1. des.	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	Skilavika Sjálfsmat / Greinagerð (10%)
49	4.-8. des	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	
50	11.-13.des	Þol og styrktarþjálfun í tækjasal	Ástundun (50%) Frammistöðumat (15%) <i>Síðasti kennsludagur Várða III</i>

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.