



ÚTI1A01

Námsáætlun, vor 2023

Kennari:

Inga Lára Þórisdóttir

Netfang:

inga.thorisdottir@borgo.is

Lýsing:

Áfanginn er að mestu leyti verklegur. Lögð er áhersla á að nemendur nýti sér ólíka möguleika og staði til útivistar, tileinki sér sjálfstæð vinnubrögð og upplifi þær fjölmörgu aðferðir sem hægt er að nota til að rækta líkama og sál utan dyra.

Yfir önnina eru þrír hádegisfundir og eru þeir hluti af námsmati. Sá fyrsti er strax í byrjun annar.

Nemendur þurfa að standa skil á samtals 10 klukkutíma eigin þjálfun yfir önnina sem er staðfest með STRAVA skjáskotum. Skjáskot þarf að lágmarki að staðfesta 30 mín. hreyfingu til að vera metið. Hreyfing þarf því að vara í 30 mín., 60 mín., 90 mín. o.s.frv. Hægt er að skila að hámarki samtals 3 klukkutímum í hverri skilaviku. Notast er við STRAVA-appið til að mæla hreyfinguna. Hreyfingin skal vera utandyra og getur verið ganga, hlaup, skíði, hjólríðar, mótórcross og golf (með vorinu).

Öllum skjáskotum og verkefnum er skilað á Innu. Ekki er tekið við verkefnaskilum/skjáskotum í pósti.

Miðað er við að nemendur hafi skilað að lágmarki 5 klst. í eigin þjálfun fyrir aðra Vörðu. Nemendur fá á sig fjarvistir í samræmi við það sem upp á vantar.

Skyldumæting er í eina skipulagða göngu með kennara seinni hluta annar. Hægt verður að velja milli tveggja dagsetninga: Miðvikudaginn 26. apríl kl.15:30 – 17:15 eða miðvikudaginn 3. maí kl. 16:30-17:45 (Þessar dagsetningar eru birtar með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar).

Einnig skipuleggja nemendur sjálfir eina fjallgöngu að eigin vali og vinna verkefni í tengslum við hana.

Þekking, leikni, hæfni:**Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:**

Hugtakinu útvist og gildi útvistar fyrir líkama og sál, fjölbreyttum möguleikum útvistar með tilliti til árstíða og umhverfis, mikilvægi skipulagningar og undirbúnings útvistar og smáforritum sem mæla hreyfingu.

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

Meta eigin getu og styrk til fjölbreyttrar útvistar, nýta sér fjölbreytileika árstíðanna til að stunda útvist, nýta sér útvistarsvæði í nágrenninu til heilsuþótar, undirbúa og skipuleggja fjölbreytta útvist og nota smáforrit til að skrá og mæla hreyfingu.

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, stunda reglulega útvist á sjálfstæðan hátt og nýta sér fjölbreytta tækni smáforrita til að halda utan um umfang persónulegrar hreyfingar.

Námsmat:

*Eigin þjálfun – 10 klukkustundir - STRAVA skjáskot: 45%

*Hópganga 26. apríl eða 3. maí – Skylduþátttaka í aðra hvora göngu: 20%

Hádegisfundir: 15%

*Fjallganga – Verkefni: 20%

* Til að standast áfanga þurfa nemendur að standa skil á stjörnumerktum námsþáttum.

Námsgögn:

Snjallsími og forritið STRAVA, góðir skór og fatnaður til útivistar.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Athugið að eftirfarandi upplýsingar þurfa að koma fram á STRAVA-skjáskotum til þess að þau séu tekin gild:

Nafn, dagsetning, tími (Moving time), vegalengd og mynd af leiðinni (GPS).

ATH! Hreyfing fyrir eina viku á að eiga sér stað frá og með mánudegi til og með sunnudegi en skilafrestur er næsta þriðjudag á eftir, fyrir miðnætti.

ATH! Strava appið sýnir ekki dagsetningu fyrr en eftir 48 klst. frá því að hreyfingu lauk. Því þarf að taka skjáskotið eftir að 48 klst. liðnar til að það verði gilt.

Ef farið er inn á netsíðu STRAVA (strava.com) í gegnum sinn aðgang er alltaf hægt að taka skjáskot sem sýnir allar nauðsynlegar upplýsingar, t.d. dagsetningu. Sjá leiðbeiningar undir „Efni“ inn á Innu í áfanganum.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
2	9.-13. janúar	Hádegisfundur í Borgarholtsskóla – Kynning og undirbúningur	<i>Hádegisfundur 1 (5%) 10. eða 12. janúar</i>
3	16.-20. janúar	Eigin þjálfun - STRAVA	
4	23.-27. janúar	Eigin þjálfun - STRAVA	
5	30. jan- 3. febrúar	Eigin þjálfun - STRAVA	
6	6.-10. febrúar	Eigin þjálfun - STRAVA	<i>Skóhlífadagar</i>
7	13.-17. febrúar	Eigin þjálfun - STRAVA	<i>Vörðuvika I</i>
8	20.-23. febrúar	Eigin þjálfun - STRAVA	
9	28. febrúar- 3. mars	Eigin þjálfun - STRAVA	
10	6.-10. mars	Eigin þjálfun - STRAVA	
11	13.-17. mars	Hádegisfundur - Borgarholtsskóli Eigin þjálfun – STRAVA / Fjallganga að eigin vali	<i>Hádegisfundur 2 (5%)</i>
12	20.-24. mars	Eigin þjálfun – STRAVA / Fjallganga að eigin vali	<i>Vörðuvika II</i>
13	27.-31. mars	Eigin þjálfun – STRAVA / Fjallganga að eigin vali	
14	3.-11. apríl	Páskaleyfi	
15	12.-14. apríl	Eigin þjálfun – STRAVA / Fjallganga að eigin vali	<i>Skil á fjallgöngu verkefni (20%) 16.apríl</i>
16	17.-21. apríl	Hádegisfundur - Borgarholtsskóli Eigin þjálfun - STRAVA	<i>Hádegisfundur 3 (5%)</i>
17	24.-28. apríl	Hópganga – 26. apríl Eigin þjálfun - STRAVA	<i>Hópganga (20%) Val um tvær dagsetn.</i>
18	1.-5. maí	Hópganga – 3. maí Eigin þjálfun - STRAVA	
19	8.-12. maí	Eigin þjálfun - STRAVA	
20	15.-16. maí	Eigin þjálfun – STRAVA (16. maí er síðasti skiladagur skjáskota)	STRAVA hreyfing(45%) Síðasti kennsludagur Varða III (23/5)

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.