



LÍL1A01

Líkamsrækt og lýðheilsa

Námsáætlun, haustönn 2020

Kennari/kennarar:

Bjarni Jóhannsson, Halla Karen
Kristjánsdóttir, Inga Lára Þórisdóttir,
Sigurður Þórir Þorsteinsson.

Netfang/netföng: bjarni@bhs.is, halla@bhs.is,
ingalara@bhs.is, sigurdurth@bhs.is

Lýsing – A og B

A: Nemendur mæta skv. stundatöflu í World Class í Egilshöll þegar nám fer fram í skólanum. Þeir tímar eru verklegir í hóp undir stjórn íþróttakennara. Nýtt er fjölbreytt aðstaða Egilshallar til náms, t.a.m. tækja- og kennslusalir World Class, gervigras og íþróttasalir ásamt útivist í nánasta umhverfi Egilshallar.

B: Ef námið fer ekki fram í skólanum/Egilshöll verður það í formi fjarnáms. Við þær aðstæður þurfa nemendur að hafa STRAVA appið í símanum til að skrá sína hreyfingu. Gerð er krafa um samtals klukkustundar útivist á viku, s.s. ganga, hlaupa eða hjóla. Í því tilfelli þarf ekki að fylgja stundatöflu heldur hafa nemendur viku svigrúm til að skila staðfestingu á hreyfingu. Sjá nánari lýsingu undir verkefni á INNU.

Nemendum stendur til boða að æfa í World Class Egilshöll kl.8:00 – 16:00 á virkum dögum. Þar eru nemendur á eigin ábyrgð og fylgja reglum World Class um sóttvarnir. Eigin þjálfun í World Class kemur ekki í staðinn fyrir tíma í töflu en hefur áhrif til góða á frammistöðumat nemenda.

Þekkingar-, leikni- og hæfniviðmið:

Markviss fræðsla varðandi líkams- og heilsurækt. Nemandinn fær að spreyta sig á fjölbreyttum aðferðum þol, styrktar og liðleikþjálfunar og hvernig eigi að beita sér rétt við æfingar. Lögð er áhersla á að nemandi finni hreyfingu við sitt hæfi út frá getu og áhuga. Fræðsla um forvarnargildi líkams- og heilsuræktar og nemendur hvattir til heilbrigðra lífshátta.

Námsmat:

Ástundun: 50%
Frammistöðumat: 20%
Þrekpróf: 15%
Styrktaræfingar-Líkamsbeiting 15%

Skyldumæting í alla tíma. Svigrúm til forfalla eru samkvæmt mætingareglum skólans.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Nemendum stendur til boða að stunda líkamsrækt í World Class Egilshöll frá kl.8:00-16:00 sér til heilsuþótar.

SÉRÞARFIR : Geti nemandi ekki stundað íþróttir af einhverjum ástæðum hefur hann/hún sem fyrst samband við íþróttakennara. Ekki er tekið við vottorðum heldur fundin lausn í samráði við nemanda.

**Námsgögn:**

Ípróttaföt til inni og úti notkunar. Munið eftir skóm.

| Vika | Dags. | Námsþættir | Námsmats- þættir |
|------|---------------------------|--|--|
| | 17.-21. ágúst | Kynning + kennsluáætlun í World Class í Egilshöll. | |
| | 24.-28. ágúst | Útiföt – Útivist og hreyfing við World Class í Egilshöll | |
| | 31.ág.– 4.sept. | Útiföt – Útivist og hreyfing við World Class í Egilshöll | |
| | 7.-11. sept. | Útiföt – Útivist og hreyfing við World Class í Egilshöll | |
| | 14.-18. sept. | Útiföt – Útivist og hreyfing við World Class í Egilshöll | |
| | 21.-25. sept. | Útiföt – Útivist og hreyfing við World Class í Egilshöll | Þrekpróf 15% |
| | 28. sept. – 2. okt. | Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll Æfingaáætlun í í styrktarsal | Varða 1 Ástundun 25% |
| | 5.-9. okt. | Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll Æfingaáætlun í í styrktarsal | |
| | 12.-16. okt. | Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll Æfingaáætlun í í styrktarsal | |
| | 19.-23. okt. | Inniföt – Verklegur tími í Egilshöll – Tabata- styrktaræfingar | Hauðhlé 23.okt. |
| | 26.-30. okt. | Inniföt - Verklegur tími í Egilshöll - Styrktaræfingar-líkamsbeiting | |
| | 2.-6. nóv. | Inniföt - Verklegur tími í Egilshöll - Styrktaræfingar-líkamsbeiting | Styrktaræfingar – Líkamsbeiting 15% Varða 2 |
| | 9.-13. nóv. | Inniföt- Verklegur tími í Egilshöll Liðleikatími, nuðrúllur og boltar | |
| | 16.-20. nóv. | Skautar eða þjálfun í styrktarsal - VAL | |
| | 23.-27. nóv. | Inniföt – Verklegur tími í Egilshöll Spinning – teygjur – slökun. | |
| | 30. nóv. – 4. des. | Fimleikasalur eða þjálfun í styrktarsal - VAL | |
| | 7.-11. des. | Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll Æfingaáætlun í í styrktarsal | Ástundun 25% Frammist.mat 20% |

Námsáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.