

Nr.: NÁM - XXX	BORGARHOLTSSKÓLI bókmennt – handmennt - siðmennt	
Útgáfa: 01		
Dags. 18.08.2016	Ípróttir 301/401/501/601/701/801 Námsáætlun, haustönn 2016	
Höfundur:		
Samþykkt:		
Síða 1 af 2		

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:
Nemendur mæti skv. tímatöflu hér að neðan. Til að fá einingu fyrir ípróttir þurfa nemendur að mæta í **26 tíma á önninni í World Class Egilshöll**. Í frjálsum mætingatímum gefa 40 mín. = 1 mætingu og 60 mín. = 2 mætingar. Ekki er hægt að fá fleiri en tvær aukamætingar á dag í World Class. Stundi nemandi ípróttir eða aðra líkamsrækt utan skóla og óskar eftir að fá það metið til helminga, verður að sækja um það sérstaklega skv. umsóknareyðublaði og muna eftir að skila þeim mætingum inn á réttu formi á réttum tíma (fyrir próftímabil).
Taki nemandi tvo ípróttáafanga þarf hann/hún að fá sérstakt leyfi til þess í byrjun annar.

Markmið (þekking, leikni, hæfni):
Lögð er áhersla á fjölbreytta líkamspjálfun þar sem hver og einn getur fundið hreyfingu við sitt hæfi og gert það að lífsstíl.

Námsmat:	
26 – 27 mætingar 5,0	34 – 37 mætingar 8,0
28– 29 mætingar 6,0	38 – 42 mætingar 9,0
30– 33 mætingar 7,0	43 - mætingar 10,0

Aðrar mikilvægar upplýsingar:
KENNSLUSTAÐIR -AUKAMÆTINGAR: Eftirfarandi tímar eru í boði fyrir alla nemendur skólans.

WorldClass í Egilshöll
Mánudagar kl. 11:45 – 16:40
Þriðjudagar kl. 08:10 – 12:45
Miðvikudagar: kl. 11:45 – 16:40
Fimmtudagar kl. 08:10 -12:45
Föstudagar kl. 10:35 – 15:30

Útivistarferðir:
31. ágúst: Esjuganga = 6 mætingar
30. september: Úlfarsfell = 6 mætingar
4. nóvember: Elliðaárdalsganga = 6 mætingar

Nemendum stendur til boða að fara í þrjár útivistarferðir á önninni en ein ferð gefur 6 aukamætingar.

SÉRÞARFIR : Geti nemandi ekki stundað ípróttir af einhverjum ástæðum snýr hann/hún sér sem fyrst til ípróttakennara og finnur lausn sinna mála.

Námsgögn:
Ípróttaföt. Munið að það er skylda að vera í ípróttaskóm.

Nr.: NÁM - XXX	BORGARHOLTSSKÓLI bókmennt – handmennt - siðmennt	
Útgáfa: 01		
Dags. 18.08.2016	Íþróttir 301/401/501/601/701/801 Námsáætlun, haustönn 2016	
Höfundur:		
Samþykkt:		
Síða 2 af 2		

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	18.-19. ágúst	Kynning + kennsluáætlun í World Class í Egilshöll.	
2	22.-26. ágúst.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll	
3	29.ágúst-2. sept.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll Esjuganga 31. ágúst. Skráning á skrifstofu.	6 aukamæt.
4	5.-9. sept.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll	
5	12.-16. sept.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll	
6	19.-23. sept.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
7	26.-30. sept.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll. Ganga á Úlfarsfell 30. september – Skráning á skrifstofu.	
8	3.-7. okt.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
9	10.-14. okt.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	Miðannarmat
10	17.-21. okt.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	Haustfrí 21.- 24. okt
11	24.-28. okt.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
12	31. okt.-4. nóv.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll. Ellidaárdalsganga 4. nóvember – skráning á skrifstofu	6 aukamæt.
13	7.-11. nóv.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
14	14.-18. nóv.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
15	21.-25. nóv.	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
16	28. nóv. – 2. des	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll.	
17	5.- 7. des	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egilshöll	

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.