



LÍL1B01

Líkamsrækt og lýðheilsa

Námsáætlun, vorönn 2021

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 tilfalli 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:

Íþróttaföt til inni og úti notkunar. Munið eftir skóm.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
	4. – 8. jan	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA.	
	11.-15. jan	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA	
	18.-22. jan	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA	
	25.-29. jan	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA	
	1.-5. feb	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA	
	8.-12. feb	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA	Skóhlífadagar 8-12 feb.
	15.-19. feb.	Verklegur tími, útivist. Skila inn á INNU skjáskoti af hreyfingu með STRAVA	Varða 1 15-16.feb.
	22.-26. feb	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egishöll Æfingaáætlun í styrktarsal	Vorannarhlé 22.feb.
	1.-5. mars	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egishöll Æfingaáætlun í styrktarsal	Þrekpróf 15%
	8.- 12. mars	Inniföt – Verklegur tími í Egilshöll – Tabata- styrktaræfingar	Valdagur 10 ma. Ástundun 25%
	15.-19. mars	Inniföt - Verklegur tími í Egilshöll - Styrktaræfingar- líkamsbeiting	
	22.- 26. mars	Inniföt - Verklegur tími í Egilshöll - Styrktaræfingar- líkamsbeiting	Varða 2 Vörðuvika
	29.mar s 2apríl	PÁSKAFRÍ.	Páskafri
	5.- 9. apríl	Skautar eða þjálfun í styrktarsal - VAL	
	12.-16. apríl	Inniföt – Verklegur tími í Egilshöll Spinning – teygjur – slökun.	
	19.- 23. apríl	Fimleikasalur eða þjálfun í styrktarsal - VAL	
	26.-30. apríl	Inniföt – Verklegur tími í World Class í Egishöll Æfingaáætlun í styrktarsal	Ástundun 25% Frammist.mat 20%
	3.- 7. maí	Inniföt – Verklegur tími í Egilshöll – styrktaræfingar- líkamsb.	Styrkur- líkamsb próf 15%
	10.-14. maí	Útivist – skautar – fimleikar - VAL	Ástundun 25% Frammist.mat 20%
		Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.	