


Síða 1 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun (Nafn áfanga) vorönn 2017	

Kennari/kennarar: Helgi Magnússon, Anna Bjarnadóttir	Netfang/netföng: helgimhjafva.is, annoehjafva.is
---	---


Námsgögn: Íþróttaföt – Þjálfun, heilsa og vellíðan ýmis verkefni

Lýsing: Líkamsrækt í sal, hópíþróttir

Markmið (þekking, leikni, hæfni): Þekking á mismunandi íþróttagreinum og geti stundað líkamsrækt sér til heilsubóta

Námsmat: Raunmæting 60 %, virkni 20 %, verkefni 20%

Aðrar mikilvægar upplýsingar: Mikilvækt að nem hafi íþróttaföt og skó. Heilbrygð sál í hraustum líkama.

Síða 2 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun (Nafn áfanga) vorönn 2017	

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmatsþættir
1	5.1-6.1		
2	9.1-13.1	Karfa	
3	16.1-20.1	Blak	
4	23.1-27.1	Handbolti	
5	30.1-3.2	Badminton	
6	6.2-10.2	Fótbolti	
7	13.2-17.2	Hökký, brennó	
8	20.2-24.2	Þrekhringur	
9	27.2-3.3	Handbolti	
10	6.3-10.3	Badminton - bókl	Upph-badm
11	13.3-17.3	Fótbolti - bókl	Þol-knattsp
12	20.3-24.3	Hökký - bókl	Styrkur-karfa
13	27.3-31.3	Þrek- bókl	Liðleiki-samh
14	3.4-7.4	Val-bókl.	Meiðsli-hand
15		Páskafrí	
16	19.4-21.4	Úti	
17	24.4-28.4	Úti	
18	1.5-5.5	Úti	
19	8.5-9.5	Úti	

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.