


	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun ÍPR3S24/ÍPR3S12 vorönn 2017	
Síða 1 í 2		


Kennarar: Anna Bjarnadóttir, Edda Einarsdóttir og Helgi Magnússon	Netföng: aone@fva.is , edda@fva.is , helgim@fva.is
--	--

Námsgögn: Smáforritið „Trello“, námsefni frá Rauða krossinum

Lýsing: Lögð er áhersla á líkamsrækt í tækjasal og hópíþróttir. Unnið verður með styrk, úthald og heilsuefningu. Markmiðið er að nemendur geti sjálfir stundað íþróttir sér til ánægju og heilsubótar. Spjaldtölvur eða snjallsímar eru mikilvæg hjálpargögn. Einnig er lögð áhersla á líkamshirðu einstaklingsins sem og grunnatriði skyndihjálpar.

<p>Þekkingarviðmið</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> gildi hreyfingar uppbyggingu líkamsræktartíma tækjum í tækjasal gildi hópíþróttar líkamshirðu og mikilvægi hennar í daglegu lífi grundvallaratriðum skyndihjálpar réttum viðbrögðum við áverkæieinkennum og bráðum veikindum

<p>Leikniviðmið</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> nota snjalltæki til að skipuleggja æfingartíma gera fjölbreyttar æfingar taka tillit til annarra fylgja fyrirmælum og reglum þekkja helstu þætti er varða líkamshirðu bregðast á viðeigandi hátt við bráðatilfellum búa um sár

Síða 2 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun ÍPR3S24/ÍPR3S12 vorönn 2017	

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

velja leiðir til heilsueflingar

bera ábyrgð á skipulagi og framkvæmd eigin líkamsræktar

sinna eigin hreinlæti

sýna rétt viðbrögð við bráðatilfellum

Námsmat:

Lokapróf 20%

Raunmæting 30%

Frammistaða 25%

Skyndihjálp 25%

Aðrar mikilvægar upplýsingar: Mikilvægt er að nemendur komi með viðeigandi ípróttafatnað í ípróttatímuna. Nemendur komi helst með sínar eigin spjaldtölvur eða snjallsíma og heyrnartól.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmatsþættir
1	5.-6.1.	Kynning á áfanganum	
2-3	9.-20.1.	Tækjasalur, hópípróttir, skyndihjálp: Grundvallaratriði skyndihjálpar (kafli 2)	
4-9	23.1-3.3.	Tækjasalur, hópípróttir, skyndihjálp: Grunnendurlífgun og notkun hjartastuðtækja (kafli 3)	
10-12	6.-24.3.	Tækjasalur, hópípróttir, skyndihjálp: Bráð veikindi (kafli 4A)	Verklegt próf úr köflum 2 og 3
13-14	27.3-7.4.	Tækjasalur, hópípróttir, skyndihjálp: Áverkar (kafli 4B)	
15	10.-18.4.	Páskafri	
16-18	19.4-5.5.	Tækjasalur, hópípróttir, skyndihjálp: frh. Áverkar (kafli 4B)	Könnun úr kafla 4
19	8.5-9.5.	Upprifjun, undirbúningur fyrir próf	

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.