


Síða 1 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun ÍPRÓ1ÍG01 Haustönn 2018	

Kennari/kennarar: Helena Ólafsdóttir	Netfang/netföng: helenao@fva.is
---	--

Námsgögn: Íþróttafatnaður og skór. Á útitímabilinu : klæða sig eftir veðri


Lýsing:
Líkamsrækt í sal og hópíþróttir

Markmið:
Að nemendur öðlist þekkingu á mismunandi íþróttagreinum og geti stundað líkamsrækt sér til heilsubótar

Námsmat:
Raunmæting 60% og virkni/áhugi 30%

Aðrar mikilvægar upplýsingar:
Mæta með íþróttafatnað og skó í alla tíma. Klæða sig eftir veðri í útitímana
Vera jákvæður og virkur
Virðing
Hreyfing til betri heilsu 😊

Tími við nám:
30 klst
.

Síða 2 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun ÍPRÓ1ÍG01 Haustönn 2018	

--

Vik a	Dags.	Námsþættir	Námsmatsþættir
1	20.8 – 24.8	Útivera – val/fótbolti, körfubolti, ganga, hjóla, hlaup.....osfrv.	
2	27.8 – 31.8	Útivera – val/fótbolti, körfubolti, ganga, hjóla, hlaup.....osfrv.	
3	03.9 – 07.9	Útivera – skokk / hlaup	
4	10.9 – 14.9	Útivera – skokk / hlaup	
5	17.9 – 21.9	Útivera – skokk / hlaup	
6	24.9 – 28.9	Útivera – 1500 m hlaup	
7	1.10 – 5.10	Útivera – val/fótbolti, körfubolti, ganga, hjóla, hlaup.....osfrv.	
8	8.10 – 12.10	Fótbolti	
9	15.10-19.10	Körfubolti - Miðannarfrí	
10	22.10-26.10	Badminton	
11	29.10 – 2.11	Badminton	
12	5.11 – 9.11	Blak	
13	12.11-16.11	Blak	
14	19.11-23.11	4 vellir	
15	26.11-30.11	Val	
16	3.12 – 7.12	Námsmatsdagar	
17	10.12-14.12	Námsmatsdagar	

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.