


Síða 1 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	<b>Námsáætlun</b> <b>ÍPRÓ1ÍG01 Haustönn 2018</b>	

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

**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	
	<b>Námsáætlun</b> <b>ÍPRÓ1ÍG01 Haustönn 2018</b>	

--

Vik a	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
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.*