


Síða 1 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun ÍPRÓ1PR01 Haustönn 2018	

Kennari/kennarar: Anna Bjarnadóttir	Netfang/netföng: aone@fva.is
--	---

Námsgögn: Íþróttafatnaður.


Lýsing: Líkamsrækt í sal, hlaup, göngur, fjallgöngur, hjólatúrar

Markmið: (þekking, leikni, hæfni): Að nemendur stundi hreyfingu lágmark 20 skipti á önn. Geri sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar fyrir líkama og sál og læri að finna sína leið til að ná þeim markmiðum. Markmiðið er að nemendur verði sjálfstæðir í því að sinna sinni hreyfingu og beri ábyrgð á eigin heilbrigði.

Námsmat: Raunmæting 80 %, skil á æfingaáætlun 20 %

Aðrar mikilvægar upplýsingar: Það er mikilvægt að nemendur sýni fram á áætlun sem þeir ætla að fylgja og hafi sannanir í myndum eða appi fyrir því sem gert hefur verið. Til að ná þessum áfanga verður nemandi að geta sýnt fram á að hann hafi stundaði einhverja hreyfingu í 20 skipti(má vera oftár). Mikilvægast er að finna hvar áhugasvið nemanda liggur svo það séu meiri líkur á að nemanda virkilega langi til að stunda heilbrigða hreyfingu.

Tími við nám: Tímasókn 40 klst.

Síða 2 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun ÍPRÓ1PR01 Haustönn 2018	



Vik a	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	20.8 – 24.8		
2	27.8 – 31.8	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
3	03.9 – 07.9	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
4	10.9 – 14.9	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
5	17.9 – 21.9.	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
6	24.9 – 28.9	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
7	1.10 – 5,10	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
8	8.10 – 12.10	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
9	15.10-19.10	Hreyfing 1-2 skipti í viku - Miðannarfrí	
10	22.10-26.10	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
11	29.10-02.11	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
12	5.11 – 9.11	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
13	12.11-16.11	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
14	19.11-23.11	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
15	26.11-30.11	Hreyfing 1-2 skipti í viku	
16	3.12 – 7.12	Námsmatsdagar	
17	10.12-14.12	Námsmatsdagar	

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.