


Síða 1 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun/Kennsluáætlun ÍPRÓÍG02 Haustönn 2018	

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

Námshöfn: Íþróttaföt, íþróttaskór


Lýsing: Líkamsrækt í sal, hópíþróttir, göngur í nágrenni og útiþróttir.
--

Markmið: Að nemendur öðlist þekkingu og færni í sem flestum íþróttagreinum og geti stundað líkamsrækt sér til heilsubótar
--

Námsmat: Raunmæting 60%, virkni og verkefni 40%
--

Aðrar mikilvægar upplýsingar: Koma í íþróttafötum í tímana, klæða sig eftir veðri í útitímum. Vera jákvæður og taka þátt. Hreyfing til betri heilsu 😊
--

Tími við nám: 32 klst

Síða 2 í 2	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun/Kennsluáætlun ÍPRÓÍG02 Haustönn 2018	

--

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

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.