


Síða 1 í 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	<b>Námsáætlun</b> <b>LÝÐH1LL05 haustönn 2018</b>	

<b>Kennari/kennarar:</b>	<b>Netfang/netföng:</b>
Helena Ólafsdóttir Arndís Halla Guðmundsdóttir	helenao@fva.is arndis@fva.is

#### Námsgögn:

Stuðst verður við bókina Þjálfun, heilsa og vellíðan eftir Elbjorg J. Dieserud og fleiri. Útprentað efni af netinu.

#### Lýsing:

Lögð er áhersla á líkamsrækt í tækjasal og hópíþróttir. Unnið verður með styrk, úthald og heilsueflingu. Marmiðið er að nemendur geti sjálfir stundað íþróttir sér til ánægu og heilsubótar. Sjaldtölvur og snjallsímar eru mikilvæg hjálpargögn. Einnig verður lögð áhersla á heilbrigðan lífsstíl. Unnið verður með þætti sem auka færni nemandans í að taka ábyrgð á eigin líkama og lífverni. Áfanginn er tvískiptur í bóklegan og verklegan hluta.

#### Markmið

##### -Þekking. Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Gildi hreyfingar
- Uppbyggingu líkamsræktatíma
- Tækjum í tækjasal
- Gildi hópíþróttar
- Heilbrigðum lífsstíl

##### -Leikni. Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:


- Gera fjölbreyttar æfingar
- Taka tillit til annarra
- Fylgja fyrirmælum og reglum
- Þekkja hollar lífsvenjur og næringu
- Þekkja skaðsemi vímuefna

##### -Hæfni. 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 á eigin líkamsrækt
- Velja heilbrigðan lífsstíl
- Gera sér grein fyrir skaðsemi vímuefna

#### Námsmat:


Ástundun 30%  
Raunmæting 50%  
Verkefni 20%

Síða 2 í 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun LÝÐH1LL05 haustönn 2018	

--

**Aðrar mikilvægar upplýsingar:**

Mikilvægt er að muna eftir að koma með íþróttaföt þá daga sem verklegar íþróttir eru.

Síða 3 í 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	<b>Námsáætlun</b> <b>LÝÐH1LL05 haustönn 2018</b>	

Vík a	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	21.8-25.8	Kynning + verklegt	
2	28.8-1.9	Bóklegt + verklegt	
3	4.9-8.9	Bóklegt + verklegt	
4	11.9-15.9	Bóklegt + verklegt	
5	18.9-22.9	Bóklegt + verklegt	
6	25.9-29.9	Bóklegt + verklegt	
7	2.10-6.10	Bóklegt + verklegt	
8	9.10-13.10	Bóklegt + verklegt	
9	16.10-18.10	Bóklegt + verklegt	
10	23.10-27.10	Bóklegt + verklegt	
11	30.10-3.11	Bóklegt + verklegt	
12	6.11-10.11	Bóklegt + verklegt	
13	13.11-17.11	Bóklegt + verklegt	
14	20.11-24.11	Bóklegt + verklegt	
15	27.11-1.12	Bóklegt + verklegt	
16	4.12-8.12	námsmatsvika	
17	11.12-15.12	námsmatsvika	

*Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.*