

# Kennsluáætlun



Fjölbrotaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	HLSE1FH05-H19
Kennari:	Gísli Pálsson og Hermann Hermannsson
Önn:	Haust 2019
Áætlun unnin:	Ágúst 2019

## Markmið:

### Pekkingarmarkmið:

*Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:*

- Skipulagi og uppbyggingu á eigin líkamsræktartímum og rökin þar á bakvið
- Markvissri þol- liðleika- og styrktarþjálfun, ásamt sérhæfðri þjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinir
- Hvað heilbrigður lífsstíll felur í sér.
- Skaðsemi vímuefna og mikilvægi hófs í lífinu.
- áfangakerfinu sem skólinn starfar eftir
- félagslífinu sem stendur til boða að stunda inna skólans
- því hvaða þjónustu stendur til boða í skólanum
- námskröfum skólans og árangursríkum námsaðferðum
- hvernig umhverfið og nærsamfélagið hefur áhrif á lífsgæði fólks
- Mikilvægi andlegrar heilsu og hægt sé að gera til að bæta hana
- þekkja til

### Leiknimarkmið:

*Nemandi skal hafa öðlast leikni í:*

- að skipuleggja eigin þjálfun og hreyfingu þannig að hún verði markviss.
- að skipuleggja nám sitt og tíma .
- að nýta sér heimasíður, bæklinga og rannsóknir til þess að viðhalda og/eða bæta eigin heilsu
- að nýta styrkleika sýna í námi

### Hæfnimarkmið:

*Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:*

- leiðum til að efla sjálfsmynd og eiga góð samskipti við aðra
- í því að kynna verk sín, tjá og fylgja eftir skoðunum sínum fyrir framan hóp
- að taka ábyrgð á eigin lífi sem m.a. felur í sér að taka ábyrga afstöðu til fíkniefna og lyfja sem notuð eru til lækninga
- nýta heilsulæsi sitt til að nálgast upplýsingar og nýta sér þær til að efla og viðhalda góðri
- heilsu

sem metið er með: *símati*

Námsefni: Efni frá kennurum, ásamt gestafyrirlesturum

## Námsmat:

Verkefnaeinkunn (%): Verkefni og virkni/þátttaka í tímum verður metið til % einkunnar.

## Skipulag náms:

### Námstilhögun:

#### **Meginviðfangsefni áfangans eru:**

Sjálfsmynd og sjálfsskoðun, hreyfing, skólinn og ég, heilbrigður lífsstíll, forvarnir, samskipti og tjáning, sjálfsmynd og sjálfsskoðun

Í áfanganum viljum við leggja áherslu á að efla og styrkja sjálfsmynd nemenda með því að þau fari markvisst í gegn um sjálfsskoðun sem hjálpar þeim að fá skýrari sýn á tilfinningar sínar og gildismat og þann lífsstíl sem þau vilja standa fyrir.

#### **Hreyfing**

Eitt af viðfangsefnum áfangans er alhliða hreyfing og heilsurækt með áherslu á upphitun, þol-, styrktar- og liðleikþjálfun. Farið er yfir almenna og sérhæfðra upphitun. Í áfanganum er einnig fjallað um mismunandi gerðir þols. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikþjálfunar. Lögð er áhersla á verklega og fræðilega þætti styrktarþjálfunar. Fjallað er um líkamsbeitingu við styrktarþjálfun og mismundandi aðferðir kenndar. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum í öllum þáttum grunnþjálfunar og framkvæmdar eru mælingar á getu hvers og eins.

#### **Skólinn og ég**

Í áfanganum fær nemandinn aðstoð við það að aðlagast nýju skólakerfi og skólaumhverfi. Kynning á nemendafélagi ásamt þeirri nemendaþjónustu sem er að finna innan skólans. Farið verður í almenna námstækni, hvernig best sé að skipuleggja tíma sinn í framhaldsskóla og svo námsaðferðir sem eiga að bæta námsárangur í hinum ýmsu námsgreinum. Áhersla verður lögð á að hver og einn átti sig á eigin styrkleikum og veikleikum í námi og hvernig megi bæta árangur.

#### **Heilbrigður lífsstíll**

Nemendur fá fræðslu um gildi heilbrigðs lífs og fræðslu um næringu og matarræði, ásamt mikilvægi svefns og góðra svefnvenja. Nemendur verða hvattir til að skipuleggja eigin þjálfun og hlúa að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sinni.

#### **Forvarnir**

Viðfangsefni áfangans í forvörnum snúa að næringu, löglegum og ólöglegum vímuefnum, kynlífi, mat á eigin viðhorfi nemenda, óhóflegri tölvunotkun o.fl.

#### **Samskipti og tjáning**

Í áfanganum skoðar hver og einn samskipti sín við ólíkt fólk, t.d. foreldra, vini, kunningja, kennara, starfsfólk verslana og svo mætti lengi telja. Hvað eru góð samskipti og hvað eru slæm og/eða neikvæð samskipti og hvað þau geta leitt af sér verður líka til umfjöllunar. Einnig verður allt þetta heimfært yfir á samskipti á netinu sem spila stórt hlutverk í lífi ungs fólks í dag. Einnig verður farið í það hvernig tjáning birtist í samskiptum. Við munum því skoða hvaða áhrif samskipti án orða og merking líkamstjáningar hafa í samskiptum okkar.

### Um skilafrest og vanskil:

Nánar kynnt í áfanganum.

### Vikuskema:

Þriðjudagar 11:15 – 12:05 Hópur 1 er í tíma í íþróttahúsinu - Hópur 2 í Kví  
Miðvikudagar 12:35 – 13:25 Hópur 1 er í tíma í Rein – Hópur 2 í íþróttahúsinu  
Fimmtudagar 08:30 – 09:20 Hópur 1 er í tíma í Rein – Hópur 2 í Kví  
Föstudagar 13:30 – 14:20 Hópur 1 er í tíma í Rein – Hópur 2 í kima

Áætluð yfirferð:		
Vikur	Efni	Skil á verkefnum og próf
34. vika 18.-24. ág. <b>20. ág. – fyrsti kennslud.</b>	Velkomin í skólann – hvað verður gert í vetur og hvernig lýst ykkur á upphafið	
35. vika 25. – 31. ág.	Skólinn og ég (Námstækni og fleira)	Verkefni
36. vika 1. -7. sept.	Mannréttindi	
37. vika 8.-14. sept. <b>Framhaldsd. 10.-13. sept.</b>	Mannréttindi	Verkefni
38. vika 15.-21. sept.	Heilsa og sjálfseyðandi lífsstíll	
39. vika 22.-28. sept. <b>23. og 24. sept. – námsmatsd. 25. sept. – 1. umsögn</b>	Heilsa og sjálfseyðandi lífsstíll	Verkefni
40. vika 29. sept. – 5. okt.	Útivistarverkefni	
41. vika 6.-12. okt.	Útivistarverkefni	Verkefni
42. vika 13.-19. okt.	Atvinnulífið og ég	
43. vika 20.-26. okt. <b>22.-25. okt. Framhaldsd.</b>	Atvinnulífið og fjármálafræðsla	Verkefni
44. vika 27.okt.-2. nóv.	Andleg heilsa	
45. vika 3.-9. nóv. <b>7. og 8. nóv. - námsmatsd.</b>	Andleg heilsa	Verkefni

46. vika 10.-16. nóv. <b>11. nóv. – 2. umsögn</b>	<b>Næringarfræði</b>	
47. vika 17.-23. nóv.	<b>Næringarfræði</b>	Verkefni
48. vika 24.-30.nóv.	<b>Lýðræði</b>	
49. vika 1.– 7. des. <b>Framhaldsd. 2.-6. des.</b>	<b>Lokaverkefni annar.</b>	Skil á lokaverkefni áfangans
50. vika 8.-14. des.	<b>Námsmat Einkunnabirting 11. desember.</b>	

*Birt með fyrirvara um breytingar  
Gísli og Hermann*