Námsáætlun

Kennari:	**Katrín Vignisdóttir**
Áfangi/fag:	**ÍÞRÓ1BB01 Íþróttir – Strava 2026H**

Stutt lýsing

Í þessum íþróttaáfanga býðst nemendum að velja á milli tveggja leiða til að ná 1 einingu með því að velja **Strava** eða **Rækt/sund.** Nemandi velur sér leið í upphafi annar og lætur kennara vita. Ekki er hægt að breyta vali þegar önn er hafin.
Ef valin er ***Strava*** leiðin þarf að hala niður Strava smáforritinu og gerast vinur (follow) Hringsjá Íþróttir. Ganga þarf eða hjóla samtals 60 km á önninni (sept-nóv-des) en sýna skal fram á að lágmarki 20 km í hvert sinn 3x yfir önnina á þessum dagsetningum:
1.okt, 2.nóv og 1.des 2026.
Lágmarksvegalengd hvers skiptis er 1 km.

Markmið (námsmarkmið og viðmið um þekkingu, leikni og hæfni)

Þekkingarviðmið
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:
- Göngu-/hjólastígum í sínu nærumhverfi
- Áhrifum hreyfingar á heilsu; líkamlega sem og andlega

Leikniviðmið
Nemandi skal hafa öðlast leikni í að**:**
- Finna hentugar göngu-/hjólaleiðir til og frá skóla og í nærumhverfi
- Nota smáforritið Strava til að skrásetja hreyfingu sína og senda staðfestingu til kennara í gegnum Teams

Hæfniviðmið
Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
- Nota eigin hreyfingu til samgangna og heilsubótar fyrir nemandan sjálfan og umhverfi sitt.

Námsmat

Til að ná þessum áfanga þarf nemandi að sýna fram á hreyfingu sem nær samtals 60 km yfir önnina. Sýna skal fram á að lágmarki 20 km þessar dagsetningar:
1.okt, 2.nóv og 1.des 2026.
Kennari fylgist með Strava og merkir við þátttöku nemenda.

Lágmarksvegalengd hvers skitpis er 1 km.