


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	HEIL1HD04/HEIL1HN04 Námsáætlun Vorönn 2016	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson, Ásdís Sigurvinsdóttir, Birna Baldursdóttir, Jóhannes Árnason, Borghildur Blöndal, Börkur Már Herstensson	Sk.st.	JGJ, ÁSD, BBA, JÁR, BBL, BÖR
----------------	--	---------------	------------------------------

Áfangalýsing:

Í áfanganum er leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðari lífshátta. Lögð verður áhersla á fjölbreytta líkamspjálfun þar sem unnið er markvisst að því að nemandi finni hreyfingu við sitt hæfi út frá getu og áhuga. Unnið er markvisst að því að nemendur öðlist færni í að skipuleggja eigin þjálfun auk þess sem farið er í grunnatriði réttar líkamsbeitingar. Þá eru sköpuð tækifæri til að spreyta sig á fjölbreyttum aðferðum til þol-, styrktar- og liðleikþjálfunar auk þess sem boðið verður upp á mælingar, t.d. á þoli og styrk, blóðþrýstingi og púlsi.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:


- mikilvægi upphitunar, úthalds- styrktar- og liðleikþjálfunar
- leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt í daglegum athöfnum
- æfingum sem bæta líkamsstöðu
- fjölbreyttum aðferðum til heilsuræktar

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sem henta hverjum og einum
- stunda æfingar og hreyfingu sem stuðlar að bættri líkamsbeitingu
- stunda þjálfun og hreyfingu sem hefur áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til líkams- og heilsuræktar
- nota samvinnu til að stuðla að tillitssemi og hvatningu
- nota heilsulæsi til að efla og viðhalda góðri andlegri og líkamlegri heilsu

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

- styrkja jákvæða sjálfsmynd með þátttöku í almennri heilsurækt, leikjum og útiveru
- skilja gildi samvinnu í leik og keppni
- sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf
- glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt
- nýta nánasta umhverfi sitt og náttúru til heilsuræktar
- nýta sér undirstöðuatriði líkamsbeitingar í þjálfun


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3	HEIL1HD04/HEIL1HN04	Námsáætlun Vorönn 2016

Námsgögn:

Ljósrit og glærur sem birtar eru á moodle.

Áætlun um yfirferð:

Vika	HÖLL	VMA	Bóklegt
1	Kynning á áfanganum	Líkamsrækt	
2	Kynning á áfanganum.	Líkamsrækt	Að setja sér markmið, upprifjun
3	Leikir	Líkamsrækt	Næring, upprifjun og fæðubótarefni V 1
4	Handbolti.	Líkamsrækt	<i>Dagbókarfærslur? Lífshlaupið</i> <i>Næring V 2</i>
5	Handbolti	Líkamsrækt	<i>Dagbókarfærslur? Lífshlaupið</i> <i>Geðheilbrigði, sjálfsmynd V 3</i>
6	Fótbolti/grunnþjáflun	Líkamsrækt	<i>Dagbókarfærslur? Lífshlaupið</i> <i>Kynheilbrigði, sjálfsmynd V 4</i>
7	Líkamskannanir	Líkamsrækt	Hópaverkefni um lýðheilsu Unnið að verkefni
8	Badminton	Líkamsrækt	Hópaverkefni um lýðheilsu Unnið að verkefni
9	Þrekhringur	Líkamsrækt	Hópaverkefni um lýðheilsu Flytja verkefni
10	Körfubolti/grunnþjáflun	Líkamsrækt	Hópaverkefni um lýðheilsu Flytja verkefni
11	Svif og boltaleikir	Líkamsrækt	Hópaverkefni um lýðheilsu Flytja verkefni
12	Páskafri	Líkamsrækt	<i>Páskafri</i>
13	"Paint-ball"	Líkamsrækt	Hreyfidagbók, fyrirmæli
14	Körfubolti/grunnþjáflun	Líkamsrækt VMA hlaup	Hreyfidagbók, valin verkefni
15	Samhæfing/grunnþj	Útipjálfun	Hreyfidagbók, valin verkefni V 5
16	Blak	Útipjálfun/test	Hreyfidagbók, valin verkefni
17	Líkamskannanir	Útipjálfun/test	Uppgjör á áfanga V 6
18	Leikir	Útipjálfun	Uppgjör á áfanga

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3	HEIL1HD04/HEIL1HN04 Námsáætlun Vorönn 2016	

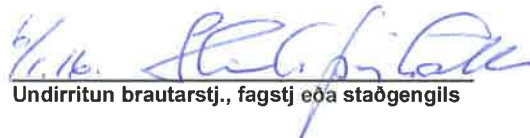
Námsmat og vægi námsþátta:

Til að ná áfanganum þarf að fá einkunnina 4.0 að lágmarki bæði í bóklegum og verklegum hluta.

Námsmat	Lýsing	Vægi
Bóklegur hluti	Ýmis skrifleg verkefni m.a. hreyfidagbók	20%
	Þátttaka í lífshlaupi	10%
	Hópverkefni lýðheilsu	15%
	Skil á vinnubók	5%
Verklegur hluti	Líkamskannanir 7,5% hvor	15%
	Virgni	10%
	Samvinna	10%
	Jákvæðni og frumkvæði	10%
	Frágangur	5%

Dagsetning: 6/1/16

 Undirritun kennara

6.1.16. 
 Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

