


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3	HEIL1HD02	Námsáætlun Vorönn 2016

Kennari	Birna Baldursdóttir	Sk.st.	BBA
----------------	---------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í áfanganum er leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðari lífshátta. Lögð verður áhersla á fjölbreytta líkamsþjálfun 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


Námsgögn:

Íþróttaföt

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sambykkt: HJS		
Síða 2 af 3	HEIL1HD02	Námsáætlun Vorönn 2016

Áætlun um yfirferð:

Vika	HÖLL
1	Kynning á áfanganum
2	Kynning á áfanganum.
3	Leikir
4	Handbolti.
5	Handbolti
6	Fótbolti/grunnþjáflun
7	Líkamskannanir
8	Badminton
9	Prekhringur
10	Körfubolti/grunnþjálfun
11	Svif og boltaleikir
12	Páskafri
13	"Paint-ball"
14	Körfubolti/grunnþjálfun
15	Samhæfing/grunnþj
16	Blak
17	Líkamskannanir
18	Leikir

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3	HEIL1HD02 Námsáætlun Vorönn 2016	

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegur hluti	Líkamskannanir 7,5% hvor	15%
	Virgni	10%
	Samvinna	10%
	Jákvæðni og frumkvæði	10%
	Frágangur	5%

Dagsetning:

Síma Baldursdóttir

Undirritun kennara

16/216 Þhanna G. Þ.

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

