


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti HEIL1HN04 Námsáætlun haustönn 2016	

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson, Hinrik Þórhallsson, Borghildur Blöndal	Sk.st.	JGJ, HPÓ, BBL
----------------	--	---------------	---------------

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

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma í verklegri kennslu.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sambykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti HEIL1HN04 Námsáætlun haustönn 2016	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)		Bóklegur hluti
	Naustaskóli/Höll	Þreksalur VMA (M11)	
34	Kynning	Kynning	Lota 1. Markmiðssetning SMART markmið
35	Leikir/stöðvar	Útivera-þol	
36	Ástandsmælingar	Útivera-þol-leikir	Lota 2. Hreyfing og áhrif hennar á líkamann.
37	Badminton/stöðvar	Útivera-styrkur-þol	
38	Leikjapjálfun/stöðvar	Líkamskannanir (þolpróf úti)	
39	Innibandy/stöðvar	Eigin þjálfun	
40	Knattspyrna/stöðvar	Þrek – slökun – liðleiki	
41	Styrktarþjálfun	Styrkur (tæki)	Lota 3. Næring
42	Blak/stöðvar	Þrekhringur	
43	Frjálsar íþróttir/stöðvar	Fjölbreytt þjálfun	
44	Karfa/stöðvar	Þrek	
45	Þjálfun með eigin líkamsþyngd	Ástandsmælingar	
46	Svif-styrkur	Þjálfun með litil áhöld	Lota 4. Samantekt
47	Handbolti/stöðvar	Eigin þjálfun	
48	Tarsan (jakahlaup)	Fjölbreytt þjálfun	

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU.

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verklegt	Þátttaka, virkni	30%	
Verklegt	Samvinna, tillitssemi og hvatning	15%	
Verklegt	Ástandsmælingar (5% hvor mæling)	10%	
Verklegt	Vinna eftir tímaseðli (5% hvor seðill)	10%	
Bóklegt	Vinna við tímaseðil (5% hvor seðill)	10%	
Bóklegt	Vinnubók/verkefni	25%	
Samtals:		100%	

Annað: Öll námsgögn verða aðgengileg á moodel

Dagsetning: 18/8/16

Undirritun kennara

Blasinn Þ. Þannar
Blasinn Þ. Þannar

Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils

Andri Sigurvinsson