


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 2		
Áfangaheiti HREY1AH01		
Námsáætlun Haustönn 2016		

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega og geti tileinkað sér almenna líkams- og heilsurækt. Í áfanganum er fjallað um þol og þolþjálfun og hvernig byggja megi upp og viðhalda þoli. Fjallað er um líkamsbeitingu við styrktarþjálfun og mikilvægi styrks fyrir stoðkerfi líkamans, ásamt fjölbreyttum þjálfunaraðferðum. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikaþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum sem þjálfja alla þætti grunnþjálfunar og læra aðferðir til að meta eigin líkamsþrek.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

umgengni í líkamsræktarsal
líkamsbeitingu við dagleg störf
mikilvægi upphitunar og liðleikaþjálfunar

Leikniviðmið


Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

þoli, uppbyggingu þess og mismunandi þolþjálfun
vinna í líkamsræktarsal án kennara eða þjálfara
taka þátt í almennri og sérhæfðri upphitun
taka þátt í markvissri og sérhæfðri þolþjálfun íþróttagreina
mæla þol, styrk og liðleika
taka hátt í hrevfinnu og æfingum sem stuðla að hættri líkamsbeitingu

Hæfniviðmið

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

skipuleggja æfingaáætlun og vinna eftir henni í líkamsræktarsal
skipuleggja þjálfun fyrir sjálfan sig hvort heldur þol- eða styrktarþjálfun
rækta líkama sinn sjálfum sér til heilsubótar og ánægju
meta eigið þol, styrk og liðleika
afla sér einfaldra og haanýtra upplýsinga um líkamsrækt

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Utgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti HREY1AH01	Námsáætlun Haustönn 2016

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum	
35	Kynnast salnum	
36	Þrekhringur	
37	Þrekhringur (Magi/bak)	
38	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
39	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
40	Styrkur - þol	
41	Styrkur- þol	
42	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
43	Hjól og æfingar – TABATA	
44	Crossfit	
45	Stöðvöðþjálfun	
46	Eiginþjálfun	
47	Styrkur- þol	Áætlun / Tímaseðill
48	Styrkur- Slökun	

Námsmat og vægi námsþátta.

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verkefni	Tímaseðill, eigin þjálfun Skil í viku 46	10%	
Samvinna	Hvernig nemenda gengur að vinna í hóp	25%	
Vinnusemi	Er nemandi duglegur og virkur í tímum	25%	
Áhugahvöt	Sýnir nemandi áhuga á því sem gert er í tímum	20%	
Frumkvæði	Sýnir nemandi frumkvæði í tímum	10%	
Hvatning	Er nemandi hvetandi og jákvæður	10%	
	Samtals:	100%	

Dagsetning:

Undirritun kennara

18/8/16 Indis Sigurvinsdóttir

18/8/16 Þhannu G. Þ. S.

Undirritun brautarstj., fagstj eða stáðgengils