


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Utgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	HREY1ÚT01	
	Námsáætlun Haustönn 2016	

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir ,Ólafur H.Björnsson	Sk.st.	ÁSD, ÓLB
----------------	---	---------------	----------

Áfangalýsing: Í áfanganum er verið að kynna útvíst og hvernig hún nýtist við líkamsþjálfun. Kynnt verða fjölbreytt form útvistar eins og göngu- og hjólaferðir, skíði og fleira. Farið yfir leiðir, eðli hreyfingar og útbúnað sem er mikilvægur fyrir útvíst. Í áfanganum er megináhersla lögð á að nemendur fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega. Farið er í gegnum æfingar sem þjálfu upp styrk og þol.

Markmið: Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

Þekkingarviðmið

- hversu mikilvæg góð heilsa er fyrir framtíðina
- hvað reglubundin hreyfing er góð forvörn fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma
- mikilvægi úthalds-, styrktar- og liðleikaþjálfunar


Leikniviðmið

- **Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**
- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sem henta
- stunda fjölbreytta útvíst og hreyfingu

Hæfniviðmið

- **Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:**
- viðhalda og/eða bæta líkamlega heilsu

Námsgögn: Engin

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	HREY1ÚT01 Námsáætlun Haustönn 2016	

Áætlun um yfirferð:

Hver ferð tekur ca. 2-3 klst. Göngudagar verða á miðvikudögum. Mæting við austur anddyri kl. 16.15 í VMA.

Dagsetning	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
24. ágúst	Fundur 16.15 stofa M-01	Farið yfir námsáætlun
7. september	Naustaborgir (berjaferð)	
14. september	Lögmanshlíð	
21. september	Fálkafell	
28. september	Krossanesborgir	
5. október	Kjarnaskógur	
Valferð	Gönguferð eða hjólaferð	ATH. velji nemendur að fara valferð þurfa þeir að skila skýrslu um útivistina.
Ef ferð fellur niður vegna veðurs, verður reynt að fara viku síðar.	Skilaboð verða á upplýsingaskjá og á VMA pósti ef einhverjar breytingar verða sama dag og ferð er fyrirhuguð.	

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Þátttaka	Settar eru upp 6 útivistarferðir á önninni og fara nemendur að minnsta kosti 4 ferðir . Nemendur sem ná 4 ferðum eða fleiri fá staðið (S) en nemendur sem fara færri ferðir en 4 fá fall (F)	35%	
Útbúnaður	Koma nemendur vel útbúnir.	10%	
Áhugi/viðhorf	Sýna viðfangsefnunum áhuga og hafa jákvætt viðhorf.	15%	
Virkni	Virkni og vinnusemi á meðan á útivist stendur	20%	
Skriflegt verkefni	Nemendur skila skýrslu um eina af útivistarferðunum sem farið er í. Sé valferðin nýtt þarf skýrslan að vera um hana. Skýrslan skal vera u.p.b. 1 síða.	20%	

Dagsetning:
Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils