


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016	<b>Áfangaheiti ÍPRXS24</b> <b>Námsáætlun vorönn 2017</b>	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Jóhann Gunnar Jóhannsson	<b>Sk.st.</b>	JGJ
----------------	--------------------------	---------------	-----

**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 að því að nemendur öðlist færni í að stunda 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.

#### 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 ípróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma í verklegri kennslu.**

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>  <b>Áfangaheiti ÍPRXS24</b> <b>Námsáætlun vorönn 2017</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

### Áætlun um yfirferð:

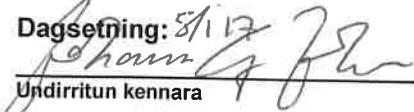
Vika	Námsefni (verklegur hluti)	
	<b>Íþróttahöll</b>	<b>Þreksalur VMA (M11)</b>
1	Kynning	Kynning
2	Leikir	Líkamsrækt
3	Kýló	<b>Ástandsmælingar</b>
4	Badminton	Líkamsrækt
5	Leikjapjálfun	Líkamsrækt
6	Innibandy	Eiginþjálfun
7	Knattspyrna	Líkamsrækt
8	Leikjapjálfun	Líkamsrækt
9	Blak	Líkamsrækt
10	Frjálsar íþróttir	Líkamsrækt
11	Karfa	Líkamsrækt
12	Leikir með bolta	<b>Ástandsmælingar</b>
13	Svif-styrkur	Líkamsrækt
14	Handbolti	Eiginþjálfun
<b>15</b>	<b>Páskar</b>	<b>Fri</b>
16	Badminton	Líkamsrækt
17	Leikjapjálfun	Líkamsrækt
18	Knattspyrna og bandy	Líkamsrækt

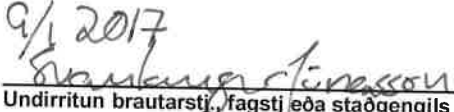
Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU.

### Námsmat og vægi námsþátta:

<b>Matsform:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verklegt	Mæting, Þátttaka og virkni (hver þáttur gildir 10%)	30%	
Verklegt	Ástandsmælingar (10% hvor mæling) fara fram í viku 3 og 12.	20%	
Verklegt	Eiginþjálfun (10% hvor seðill) fara fram í viku 6 og 14.	20%	
Verklegt	Samvinna, tillitsemi og hvatning (hver þáttur gildir 10%)	30%	
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>	

**Annað:** Mælingar á þeim þáttum sem telja 60% af heildar einkunn fara fram jafnt og þétt yfir önn hjá kennara. Varðandi eiginþjálfun er ætlunin að meta framtakssemi, áhuga sem og getu til að vinna sjálfstætt í tímum.

Dagsetning: 8/1/17  
  
 Undirritun kennara

9/1/2017  
  
 Undirritun brautarstj. fagstj eða staðgengils