


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti HREY1AH01 Líkamsrækt	Námsáætlun Vor 2017

Kennari	Ólafur Björnsson	Sk.st.	ÓLB
----------------	------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á liðan 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 liðleikþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Nemandur taka þátt í verklegum æfingum sem þjálfar alla þætti grunnþjálfunar og læra aðferðir til að meta eigin líkamsþrek.

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- umgengni í líkamsræktarsal
- líkamsbeitingu við dagleg störf
- mikilvægi upphitunar og liðleikþjálfunar

Leiknimarkmið:


Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- vinna að þolþjálfun, uppbyggingu þols 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 þátt í hreyfingu og æfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

Hæfnimarkmið:

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 hagnýtra upplýsinga um líkamsrækt

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti HREY1AH01 Líkamsrækt	
	Námsáætlun Vor 2017	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	
3	Kynnast salnum, styrktar/pól hringur	
4	Prekhringur	
5	Styrktarþjálfun (aðallega í tækjum)	
6	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
7	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
8	Styrkur - pól	
9	Styrkur- pól	
10	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
11	Hjól og æfingar – TABATA	
12	Crossfit	
13	Stöðvaþjálfun	
14	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
15	Páskar	
16	Styrkur- Slökun	
17	Styrkur- pól	
18		

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	Tímaseðlar og vinna eftir þeim. Vika 7, 10 og 14	15%	
Samvinna Frumkvæði	Hvernig nemenda gengur að vinna í hóp Sýnir nemandi frumkvæði við bæði einstaklings- og hópæfingar.	30%	
Vinnusemi Áhugi	Nemandi tekur þátt og virkur í tímum.	35%	
Sjálfstæð vinnubrögð	Nemandi sýni sjálfstæð vinnubrögð, sérstaklega við upphitun og eiginþjálfun	20%	
	Samtals:	100%	
Annað:			

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils