


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 2		
Áfangaheiti HREY1SU01		
Námsáætlun vorönn 2017		

Kennari	Karen Malmquist, karen@vma.is	Sk.st.	KMQ
----------------	-------------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Verklegur áfangi þar sem nemendum er gerð grein fyrir þeim kostum sem sund sem líkamsrækt er. Farið er í grunntækni skriðsunds, baksunds og bringusunds. Vilji nemendi fá meiri þjálfun er hún veitt innan þess tímaramma sem kennslustund rúmar.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi hreyfingar
- sundíþróttinni
- leiðum til að nýta sund sem líkams- og heilsurækt við daglegar athafnir
- forvarnargildi líkamsræktar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- synda
- hreyfa sig sér til heilsubótar og ánægju

Hæfniviðmið


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

- stunda hreyfingu án mikils tilskostnaðar
- átta sig á mikilvægi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega líðan einstaklingsins
- **nýta sér sundtæknina til að hreyfa sig markvisst**

Áætlun um yfirferð:

Lota 1 jan	Farið í tækni bringusunds, ásamt því sem önnur sund eru einnig æfð.
Lota 2 feb	Farið í tækni baksunds, ásamt því sem önnur sund eru einnig æfð
Lota 3 mars	Farið í tækni skriðsunds, ásamt því sem önnur sund eru einnig æfð
Lota 4 apríl	Ýmsar tækniæfingar og þolsund

Í lok lotu 1-3 er farið í mat á tækni og framfarir metnar og allt skráð á matsblöð.

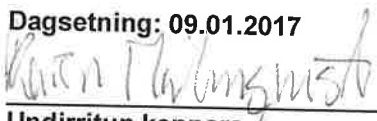
Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangageiti HREY1SU01 Námsáætlun vorönn 2017	

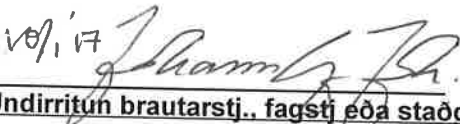
Annað: Nemendur eru undanskildir frá mætingu fari frost undir -10°C. Sé nemandi veikur ber honum að senda kennara tölvupóst, karen@vma.is og láta vita um sig.

Námsmat og vægi námsþátta: Lögð er áhersla á fjölbreytt námsmat með leiðsögn. Námsmatið er í höndum kennara viðkomandi áfanga en þarf að fylgja þeim reglum sem kveðið er á um í skólanámskrá VMA. Í námsmatinu er tekið tillit til framfara, virkni, vinnusemi og þátttöku.

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Bringusund	Mat á framförum nemanda í sundtækni bringusunds		20%
Baksund	Mat á framförum nemanda í sundtækni baksunds		20%
Skriðsund	Mat á framförum nemanda í sundtækni skriðsunds		20%
Þátttaka í tímum	Fyllt er út á matskvarða hvernig hver vinnur í hverjum tíma.		20%
Virkni yfir önnina	Fyllt er út á matskvarða hvernig hver vinnur í hverjum tíma.		20%
	Samtals:		100%

Dagsetning: 09.01.2017


Undirritun kennara

09.01.17 
Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils