


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 2		
Áfangaheiti HEIL1HN04/HEIL1HD04		
Námsáætlun vorönn 2017		

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson, Ólafur Björnsson, Hannesína Scheving, Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	JGJ, ÓLB, HAN, ÁSD
----------------	---	---------------	--------------------

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 markvisst að því að nemendur öðlist færni í að skipuleggja 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 liðleikaþjálfunar auk þess sem boðið verður upp á mælingar, t.d. á þoli og styrk, blóðþrýstingi og pulsi.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi upphitunar, úthalds- styrktar- og liðleikaþjálfunar
- 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 íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma í verklegri kennslu.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		
Áfangaheiti HEIL1HN04/HEIL1HD04		
Námsáætlun vorönn 2017		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)		Bóklegur hluti
	Naustaskóli/Höll	Preksalur VMA (M11)	
2	Kynning/leikir	Kynning/líkamsrækt	Lota 1. Skráning á moodel og verkefni, næring, grunnorkupörf og heildarorkupörf.
3	Leikir/stöðvar	Líkamsrækt	
4	Handbolti/stöðvar	Líkamsrækt	
5	Badminton/stöðvar	Líkamsrækt	
6	Leikjapjálfun/stöðvar	Líkamsrækt	Lota 2. Matardagbók
7	Innibandy/stöðvar	Líkamsrækt	
8	Knattspyrna/stöðvar	Líkamsrækt	Lota 3. Lýðheilsuverkefni
9	Styrktarþjálfun	Líkamskönnun	
10	Blak/stöðvar	Líkamsrækt	
11	Frjálsar íþróttir/stöðvar	Líkamsrækt	
12	Karfa/stöðvar	Líkamsrækt	
13	Þjálfun með eigin líkamspýngd	Eigin þjálfun, gerð tímaseðils	
14	Tarsan (jakahlaup)	Eigin þjálfun, unnið eftir tímaseðli.	
15	Páskafri		
16	Kýló	Útþjálfun Rattleikur	Lota 4. Samantekt og verkefni
17	Svif og styrkur	Útþjálfun Hlaupatest	
18	Leikjapjálfun	Útþjálfun	

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

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verklegt	Þátttaka, virkni (Símat með gátlista)	25%	
Verklegt	Samvinna, tillitssemi og hvatning (Símat með gátlista)	15%	
Verklegt	Líkamskannanir (7.5% hvor)	15%	
Verklegt	Gerð tímaseðils og vinna eftir tímaseðli	10%	
Bóklegt	Lýðheilsuverkefni	15%	
Bóklegt	Matardagbók	8%	
Bóklegt	Verkefni á moodel	12%	
Samtals:			100%
Annað: Öll námsgögn verða aðgengileg á moodel			

Dagsetning: 18/1/17

Undirritun kennara

Undirritun þrautarstj., fagstj eða staðgengils