


| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|
| Nr.: GAT-045 | Verkmenntaskólinn á Akureyri |  |
| Útgáfa: 10 | | |
| Dags.:23.02.2016 | | |
| Höfundur: AMJ | | |
| Síða 1 af 2 | | |
| Áfangaheiti HEIL1HD02 | | |
| Námsáætlun Vorönn 2017 | | |

| | | | |
|----------------|--------------------|---------------|-----|
| Kennari | Hinrik Þórhallsson | Sk.st. | HBÓ |
|----------------|--------------------|---------------|-----|

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 rétttrar líkamsbeitingar. Þá eru sköpuð tækifæri til að spreyta sig á fjölbreyttum aðferðum til þol-, styrktar- og liðleikþjálfunar auk þess sem boðið verður upp á mælingar, t.d. á þoli og styrk, blóðþrýstingi og púlsi.

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 | Verkmenntaskólinn á Akureyri |  |
| Útgáfa: 10 | | |
| Dags.:23.02.2016 | | |
| Höfundur: AMJ | | |
| Samþykkt: SHJ | | |
| Síða 2 af 2 | Áfangaheiti HEIL1HD02 Námsáætlun Vorönn 2017 | |

Áætlun um yfirferð:

| Vika | Námsefni (verklegur hluti) | | Bóklegur hluti |
|-----------|----------------------------|--|----------------|
| | Naustaskóli/Höll | Þreksalur VMA (M11) | |
| 2 | | Kynning/líkamsrækt | |
| 3 | | Líkamsrækt | |
| 4 | | Eigin þjálfun, gerð tímaseðils | |
| 5 | | Líkamsrækt | |
| 6 | | Líkamsrækt | |
| 7 | | Líkamsrækt | |
| 8 | | Líkamsrækt | |
| 9 | | Líkamskönnun | |
| 10 | | Eigin þjálfun, unnið eftir tímaseðli. | |
| 11 | | Líkamsrækt | |
| 12 | | Líkamsrækt | |
| 13 | | Líkamsrækt | |
| 14 | | Líkamsrækt | |
| 15 | Páskafri | | |
| 16 | | Útíþjálfun Ratleikur | |
| 17 | | Útíþjálfun Hlaupatest | |
| 18 | | Útíþjálfun | |

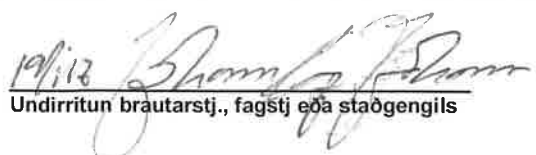
Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU.

Námsmat og vægi námsþátta:

| Matsform: | <input checked="" type="checkbox"/> X 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 | 45% | |
| | | | |
| | | | |
| | | Samtals: | 100% |
| Annað: | | | |

Dagsetning:

18/12 
Undirritun kennara

19/12 
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils