


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	Áfangaheiti PREXS12 Námsáætlun vorönn 2017	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson	Sk.st.	JGJ
----------------	--------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðari lífsháttá. 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 liðleikaþjálfunar.

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 PREXS12 Námsáætlun vorönn 2017	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	
	Þreksalur VMA (M11)	Verkefni
1	Kynning	
2	Líkamsrækt	
3	Líkamsrækt	
4	Líkamsrækt	
5	Líkamskönnun	Könnun 1.
6	Líkamsrækt	
7	Líkamsrækt	
8	Líkamsrækt	
9	Líkamsrækt	
10	Líkamskönnun	Könnun 2.
11	Líkamsrækt	
12	Líkamsrækt	
13	Líkamsrækt	
14	Líkamsrækt	
15	Frí	
16	Líkamskönnun	Könnun 3.
17	Líkamsrækt/útvíst	Ratleikur, kraftganga, leikir
18	Líkamsrækt/útvíst	Ratleikur, kraftganga, leikir

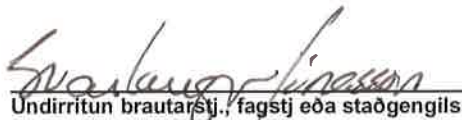
Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU.

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	Mæting, Þátttaka og virkni (hver þáttur gildir 10%)	20%	
Verklegt	Líkamskannanir (10% hvor mæling) fara fram í viku 5, 10 og 16.	30%	
Verklegt	Hegðun og fylgja fyrirmælum.	20%	
Verklegt	Samvinna, tillitsemi og hvatning (hver þáttur gildir 10%)	30%	
	Samtals:	100%	
Annað: Námsmat fer fram jafnt og þétt yfir önn hvað varðar 70% af lokaeinkun.			

Dagsetning: 20/1/17

Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils