


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	Heilsa og lífsstíll HEILS12 Námsáætlun vorönn 2017	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

Nöfn kennara: Jóhannes Árnason jarn@vma.is JÁR

Lýsing:

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 liðleikþjálfunar auk þess sem boðið verður upp á mælingar, t.d. á þoli og styrk, blóðþrýstingi og þúlsi.

Forkröfur engar

Þekkingarviðmið

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

Leikniviðmið

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

Hæfniviðmið


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 undirstöðuatríði líkamsbeitingar í þjálfun

Námsmat 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.

Þessi námsáætlun bóklegan hluta áfangans fyrir hóp nemenda af starfsbraut VMA sem tekur bóklega hlutann sér. Um þau markmið er varða hreyfingu vísast til þess sem fer fram í verklegum tímum.

Námsgögn:

Engin sérstök kennslubók er fyrir áfangann. Kennarar afhenda og vísa í námsgögn sem stuðst er við fyrir hvert verkefni.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	Heilsa og lífsstíll HEILS12 Námsáætlun vorönn 2017	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð og verkefni:

Tvær kennslustundir í hverri viku verða nýttar til að vinna margvísleg verkefni sem varða líkamann, líkamsrækt og þjálfun, mataræði, að setja sér markmið og almennt um heilbrigði og lýðheilsu.

Vikur 2 – 6 Lota 1

Fjallar um mataræði, orkuþörf, orkuefni í matnum og almennt um næringu.

Vikur 7 – 9 Lota 2

Nemendur undirbúa og halda matardagbók og skila henni.

Vikur 10 – 14 Lota 3

Nemendur vinna hópverkefni um lýðheilsu og lífsstíl.

Vikur 15 – 18 Lota 4

Páskar. Samantekt og frágangur verkefna.

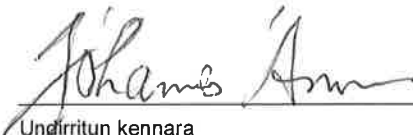
Öll verkefni verða sett á Moodle svæði áfangans HEIL1HH02.

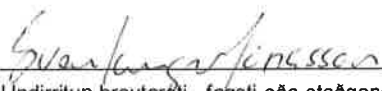
NÁMSMAT:

Námsmat og vægi námsþátta. Nemendur þurfa að ljúka öllum námsmatsþáttum

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmat	Lýsing		Vægi
Skrifleg verkefni	Tíma / heimaverkefni a.m.k. 8 stk.		40%
Fyrirlestur	Glærुकynning nemenda í hópum		20%
Virgni	Virgni nemenda í kennslustundum, metin með matskvarða.		20%
Vinnubók	Vinnubók, nemendur safna glósum, prófum, formlegum verkefnum og æfingaverkefnum ásamt ýmsum gögnum í sýnisbók um áfangann.		20%

Dagsetning: 5. janúar 2017


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils