


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ	<b>Áfangaheiti HREY1AH01</b> <b>Námsáætlun Haustönn 2019</b>	
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Ásdís Sigurvinsdóttir	<b>Sk.st.</b>	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

### Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega og geti tileinkað sér almenna líkams- og heilsurækt. Í áfanganum er fjallað um þol og þolþjálfun og hvernig byggja megi upp og viðhalda þoli. Fjallað er um líkamsbeitingu við styrktarþjálfun og mikilvægi styrks fyrir stoðkerfi líkamans, ásamt fjölbreyttum þjálfunaraðferðum. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikaþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Nemandur taka þátt í verklegum æfingum sem þjálfar alla þætti grunnþjálfunar og læra aðferðir til að meta eigin líkamsþrek.

### Þekkingarmarkmið:

#### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- umgengni í líkamsræktarsal
- líkamsbeitingu við dagleg störf
- mikilvægi upphitunar og liðleikaþjálfunar

#### Leiknimarkmið:


#### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- vinna að þolþjálfun, uppbyggingu þols og mismunandi þolþjálfun
- vinna í líkamsræktarsal án kennara eða þjálfara
- taka þátt í almennri og sérhæfðri upphitun
- taka þátt í markvissri og sérhæfðri þolþjálfun íþróttagreina
- mæla þol, styrk og liðleika
- taka þátt í hreyfingu og æfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

#### Hæfnimarkmið:

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

- skipuleggja æfingaáætlun og vinna eftir henni í líkamsræktarsal
- skipuleggja þjálfun fyrir sjálfan sig hvort heldur þol- eða styrktarþjálfun
- rækta líkama sinn sjálfum sér til heilsubótar og ánægju
- meta eigið þol, styrk og liðleika
- afla sér einfaldra og hagnýtra upplýsinga um líkamsrækt

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		
<b>Áfangaheiti HREY1AH01</b>		
<b>Námsáætlun Haustönn 2019</b>		

**Áætlun um yfirferð:**

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum	
35	Eigin þjálfun úti eða inni	
36	Eigin þjálfun úti eða inni	
37	Eigin þjálfun úti eða inni	
38	Prekhringur	
39	Styrktarþjálfun ( aðalega í tækjum )	
40	Eigin þjálfun	
41	Styrkur- þol	
42	Styrkur sérstaklega fyrir stoðvöðva líkamans ( ekki tæki )	
43	Eigin þjálfun	Áætlun /Tímaseðill
44	Crossfit	
45	Tabata	
46	Eigin þjálfun	Áætlun / Tímaseðill
47	Styrkur -Sipp	
48	Eigin þjálfun	Skil á Tímaseðli
49	Eigin þjálfun	

**Námsmat og vægi námsþátta:**

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verkefni	Tímaseðlar og vinna eftir þeim. Vika 43 og 46	10%	
Samvinna Frumkvæði	Hvernig nemenda gengur að vinna í hóp Sýnir nemandi frumkvæði við bæði einstaklings- og hópæfingar.	25%	
Vinnusemi Áhugi	Nemandi tekur þátt og er virkur í tímum.	30%	
Sjálfstæð vinnubrögð	Nemandi sýni sjálfstæð vinnubrögð, sérstaklega við upphitun og eiginþjálfun	25%	
Tímaseðill		10%	
Samtals:			<b>100%</b>

Dagsetning:  
21.08.19 *Indis Sigurvinnd.*  
Undirritun kennara

*Ólafur Hartwig Björnsson, 21.08.19*  
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils