


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	HREY1BO01 Námsáætlun haustönn 2019	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3		

Kennari	Ólafur H Björnsson	Sk.st.	ÓLB
----------------	--------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga er farið í boltaþróttir. Farið er yfir grunnatriði helstu boltaþróttar og hvernig hægt er að nýta sér boltaþróttir sem líkamspjálfun. Einnig er farið í hvernig boltaleikir geta styrkt einstaklinginn sem félagsveru og hvernig styrkleikar hvers og eins nýtast til að búa til góða liðsheild. Í áfanganum er megináhersla lögð á að nemendur fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamslega. Farið er í gegnum æfingar sem þjálfa upp styrk og þol.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:


- reglum boltaþróttar
- hvernig boltaþróttir geta nýst einstaklingnum sem líkamspjálfun
- æskilegum aðferðum til þjálfunar líkamans

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- stunda fjölbreyttar boltagreinar
- einbeita sér að æfingum tímans
- stunda líkams- og heilsurækt

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


- stunda boltaþróttir sér til heilsubótar
- taka þátt í boltaþróttum með leikfræði og reglur að leiðarljósi
- tileinka sér þætti boltaþróttar sem snúa að hópsamvinnu og nýta þá í leik og starfi
- glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt
- stunda líkamsrækt í nánasta umhverfi
- nýta

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016	HREY1BO01 Námsáætlun haustönn 2019	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Yfirferð - Íþróttahöllin
34	Kynning - hreyfing
35	Körfubolti
36	Fótbolti
37	Handbolti
38	Bandý
39	Nemendur velja íþrótt
40	Fótbolti
41	Nemendur velja íþrótt
42	Körfubolti
43	Fótbolti
44	Bandý
45	Badminton
46	Handbolti
47	Námsmatsdagur
48	Nemendur velja íþrótt
49	Mót

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	HREY1BO01 Námsáætlun haustönn 2019	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3		

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Þáttaka og virkni	Nemandi taki þátt í verkefnum tímanna og sé virkur.		45%
Samvinna/hvatning	Nemandi vinni vel með öðrum í nemendahópnum, hvetji og taki tillit til mismikillar reynslu nemenda af íþróttunum.		25%
Umgengni/frágangur	Að nemandi gangi vel um húsnæði og áhöld og taki þátt í að taka til og ganga frá áhöldum.		10%
Skriflegt verkefni um valda boltagrein	Nemandi velur sér íþróttagrein og vinnur skriflegt verkefni um íþróttagreininna		15%
Sjálfsmat	Nemandi vinnur sjálfsmat í lok annar		5%
	Samtals:		100%
Annað: Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma í verklegri kennslu.			

Dagsetning:

Undirritun kennara

21.08.19
Olafur Halberg Þórsson

Undirritun brautarstj. fagstj. eða staðgengils

22.08.19
Þorinn G. Johannsson

