


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3	<b>HBFR1SS02S</b>	<b>Námsáætlun haustannar 2019</b>

<b>Kennari</b>	Wolfgang Frosti Sahr	<b>Sk.st.</b>	WFS
----------------	----------------------	---------------	-----

**Áfangalýsing:** Unnið er að því að nemandinn fái skýra sýn á hvað sé fólgið í heilbrigðum lífsstíl og áhrif þeirra á sjálfsmynd og sjálfsvitund. Nemandinn stundar útivist og líkamsrækt í bland við fræðslu um áhrif heilbrigðra lífnaðarháttanna og almenns hreinlætis. Unnið verður með samskipti, eigin hegðun og framkomu til að geta átt farsæl samskipti við aðra.

**Þekkingarviðmið: Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:**

- mikilvægi jákvæðrar sjálfsmyndar
- mikilvægi þess að vera sáttur við sjálfan sig
- mismunandi leiðum í samskiptum
- áhrifum hollra lífshátta og hreyfingar.

**Leikniviðmið: Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**


- þekkja sjálfan sig
- styrkja sjálsímynd sína
- eiga góð samskipti í mismunandi aðstæðum
- fara eftir ráðleggingum um holla lífshætti, fæðuval og hreyfingu

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

- vera sáttur við eigin sjálfsmynd
- þekkja eigin líðpan, einkenni vanlíðunar og geta leitað sér aðstoðar
- lifa hollu lífi m.t.t. matarræðis og hreyfingar
- geta sinnt hreyfingu á reglulegum grunni eins og honum hentar og er til gagns

**Námsmat og vægi námsþátta:**

<b>Matsform:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Símat</b>	<input type="checkbox"/> <b>Lokapróf</b>	<input type="checkbox"/> <b>Lokaverkefni</b>
<b>Námsmatsþættir</b>	<b>Lýsing námsmatsþátta</b>		<b>Vægi</b>
virgni í tíma	þátttaka, frumkvæði, einbeiting		70%
munlegt verkefni	umræða um holla lífshætti og matarræði		10%
tíma áætlun	nem. skipuleggur tíma		10%
dagbók/upptaka	hugleiðing nemanda um viðfangsefni áfangans		10%
	samtals		100%

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3	<b>HBFR1SS02S</b>	<b>Námsáætlun haustannar 2019</b>

### Áætlun um yfirferð:

vika	dagsetning	umræða	viðfangsefni
34	19.08.-23.08.	kynning	kynning á ípróttaaðstöðu
35	26.08.-30.08.	æfingarplan	stöðvaþjálfun/ganga
36	02.09.-06.09.	þrekpróf	úthaldsþjálfun/ganga
37	09.09.-13.09.	umræða um sjálfsmynd	stöðvaþjálfun/kraftganga
38	16.09.-20.09.	hreinlæti	kraftúthald/ganga
39	23.09.-27.09. <sup>1</sup>	teygjur	stöðvaþjálfun/ganga
40	30.09.-04.10.	fæðuval	þrektæki/ganga
41	07.10.-11.10.	mikilvægi hvíldar	stöðvaþjálfun/ganga
42	14.10.-18.10.	umræða um sjálfsmynd	úthaldsþjálfun/ganga
43	21.10.-25.10.	námsmatsdagur	stöðvaþjálfun/kraftganga
44	28.10.-01.11.	kraftur	kraftúthald/ganga
45	04.11.-08.11.	snerpa	stöðvaþjálfun/ganga
46	11.11.-15.11.	hreyfanleiki	úthaldsþjálfun/ganga
47	18.11.-22.11.	námsmatsdagur	stöðvaþjálfun/kraftganga
48	25.11.-29.11.	nem. A skipuleggur tíma	kraftúthald/ganga
49	02.12.-06.12.	nem. B skipuleggur tíma	stöðvaþjálfun/ganga
50	9.12.-13.12.	þrekpróf	

Endurtekin brot á ákvæðum skólareglna eða mæting án viðhlítandi námsgagna varðar brottrekstur úr tíma. Birt með fyrirvara um breytingar.

**Dagsetning: 22.08.2019**

  
 Undirritun kennara

  
 Undirritun fagstjóra

<sup>1</sup> lýðheilsuvika