


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3	Heilsuefning HEIL1HH04	
	Námsáætlun haustönn 2019	

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir, Birna Baldursdóttir, Jóhann Gunnar Jóhannsson, Ólafur H Björnsson	Sk.st.	ÁSD, BBA, JGJ, ÓLB
----------------	---	---------------	--------------------

Áfangalýsing:

Áfangalýsing: Í áfanganum er leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðari lífshátta. Lögð verður áhersla á fjölbreytta líkamspjálfun 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 púlsi. Markmið:

Markmið:

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


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 ahlíða 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 3	Heilsuefning HEIL1HH04 Námsáætlun haustönn 2019	


Námsgögn:

Námsgögn frá kennara. Aðgengileg á moodle.

Áætlun um yfirferð:

Vika	Yfirferð		Áherslupættir
	Líkamsræktarsalur VMA (M11)	Íþróttahöllin (ÍH1/ÍH2)	Bóklegir tímar
34	Kynning - hreyfing	Kynning - hreyfing	Lota 1: Kynning, námsáætlun,
35	Þol-útivera-leikir	Leikir/stöðvar	Markmiðssetning næring/hreyfing
36	Þolþjálfun-útivera	Líkamskönnun Styrkur/liðleiki	Markmiðssetning næring/hreyfing
37	Þol-styrkur-útivera	Badminton/stöðvar	Lota 2: Hreyfing og áhrif hreyfingar á líkamann
38	Líkamskönnun Þol	Þjálfun(leikur)/stöðvar	Þol-styrkur-liðleiki
39	Líkamsrækt	Innibandý/stöðvar	Þol-styrkur-liðleiki
40	Líkamsrækt-slökun- liðleiki	Knattspyrna/stöðvar	Þol-styrkur-liðleiki
41	Styrkur (tæki)	Styrktarþjálfun	Þol-styrkur-liðleiki
42	Eigin þjálfun	Blak/stöðvar	Lota 3: Næring
43	Fjölbreytt þjálfun	Stöðvar/nemendur velja	Næring
44	Líkamsrækt	Karfa/stöðvar	Næring
45	Þol-styrkur	Styrktarþjálfun með eigin líkamspyngd	Næring
46	Þjálfun með lítil áhöld	Frisbee o.fl.	Næring
47	Eiginþjálfun	Handbolt/stöðvar	Lota 4: Samantekt
48	Líkamsrækt	Leikur/leikir Nemendur velja	Samantekt
49	Líkamsrækt	Til ráðstöfunar	Samantekt

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		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 3 af 3	Heilsuefling HEIL1HH04 Námsáætlun haustönn 2019	

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verklegir tímar	Þátttaka, virkni (Sjá matsblað)	30%	
Verklegir tímar	Samvinna, tillitssemi, hvatning (sjá matsblað)	15%	
Verklegir tímar	Líkamskannanir (5% hvor mæling)	10%	
Verklegt/bóklegt	Tímaáætlun (skipulag/framkvæmd)	10%	
Bóklegur þáttur	Vinnubók/verkefni, sjálfsmat (Jafn yfir önnina)	35%	
	Samtals:	100%	
Annað: Öll námsgögn verða aðgengileg á moodle.			

Dagsetning: 21.08.19

Undirritun kennara

Olafur Harðarson Jónsson
Einar Baldursson
Þorvaldur Jónsson
Ólafur Sigurðsson

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils