


|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| Nr.: GAT-045      | <b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>  |  |
| Útgáfa: 10        |  |   |
| Dags.: 23.02.2016 | <b>Lýðheilsa með áherslu á hreyfingu<br/>(HEIL1HR02S)<br/>Námsáætlun (Haustönn 2019)</b> |   |
| Höfundur: AMJ     |  |   |
| Samþykkt: SHJ     |  |   |
| Síða 1 af         |  |   |

|                |               |               |     |
|----------------|---------------|---------------|-----|
| <b>Kennari</b> | Lárus Jónsson | <b>Sk.st.</b> | LÁR |
|----------------|---------------|---------------|-----|

### Áfangalýsing:

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 að því að nemendur öðlist færni í að stunda eigin þjálfun auk þess sem farið er í grunnatriði rétrar líkamsbeitingar. Þá eru sköpuð tækifæri til að spreyta sig á fjölbreyttum aðferðum til þol-, styrktar- og liðleikaþjálfunar

### Markmið:

#### Þekkingarviðmið

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

- mikilvægi upphitunar, úthalds- styrktar- og liðleikaþjálfunar
- 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

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| Nr.: GAT-045      | <b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b><br><br><b>Lýðheilsa með áherslu á hreyfingu<br/>(HEIL1HR02S)</b><br><br><b>Námsáætlun (Haustönn 2019)</b> |  |
| Útgáfa: 10        |   |   |
| Dags.: 23.02.2016 |   |   |
| Höfundur: AMJ     |   |   |
| Samþykkt: SHJ     |   |   |
| Síða 2 af         |   |   |

- 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 undirstöðuatriði líkamsbeitingar í þjálfun

### Námsgögn:

Engin kennslubók er í áfanganum en kennari leggja fyrir verkefni og námsefni sem aðgengilegt verður á Google Classroom.

### Námsmat og vægi námsþátta:

|   |   |  |                                       |
|---|---|--|---------------------------------------|
| <b>Matsform:</b>  | <input checked="" type="checkbox"/> Símat                   | <input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf | <input type="checkbox"/> Lokaverkefni |
| <b>Námsmatsþættir</b>   | <b>Lýsing námsmatsþátta</b>                                 |  | <b>Vægi</b>                           |
| Virkni og ástundun  | Mæting og þáttaka   |  | 30%                                   |
| Samvinna, tillitssemi og hvatning                             | Hvernig nemendur ná að vinna með hvor öðrum og aðstoða aðra |  | 20%                                   |
| Ástandsmælingar   | Þol og styrkur (10% hvor)                                   |  | 20%                                   |
| Tímaseðill  | Skipulag á einum ípróttatíma                                |  | 10%                                   |
| Verkefnamappa   | Samansafn af verkefnum yfir önnina                          |  | 20%                                   |
|   |   | <b>Samtals:</b>                                  | <b>100%</b>                           |
| <b>Annað:</b> Námsmat fer fram jafnt og þétt yfir alla önnina |   |  |                                       |

### Birt með fyrirvara um breytingar.

Dagsetning: 22. 08. 19

  
Undirritun kennara

  
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils