


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>  <b>Íþróttir með áherslu á grunnþjálfun</b> <b>(HREY1GV01S)</b> <b>Námsáætlun (Haustönn 2019)</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sambýkkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

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

### Áfangalýsing:

Í áfanganum fær nemandinn leiðsögn við að framkvæma æfingar sem styrkja líkamann. Nemandinn kynnist teygjuæfingum, göngu, æfingum í vatni, stöðvapjálfun o.fl.. Lögð er áhersla á að nemandinn finni æfingar við sitt hæfi, njóti þess að stunda æfingar og finni fyrir jákvæðum áhrifum á heilsu sína

### Markmið:

#### Þekkingarviðmið

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

- mikilvægi þess að stunda æfingar
- að vellíðan getur fylgt æfingum
- að hægt er að njóta æfinga
- að líkaminn styrkist við að stunda æfingar

#### Leikniviðmið


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

- gera einfaldar teygjuæfingar
- ganga sér til heilsubótar
- gera æfingar í stöðvapjálfun

#### Hæfniviðmið

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

- taka þátt í æfingum sem henta eða benda á hvaða æfingar henta honum
- nýta sér ýmis tilboð á sviði hreyfingar s.s. sund, gönguferðir og stöðvapjálfun
- stunda æfingar í vatni

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>  <b>Ípróttir með áherslu á grunnþjálfun (HREY1GV01S)</b>  <b>Námsáætlun (Haustönn 2019)</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

### Námsgögn:

Engin námsgögn eru í áfanganum en stuðst er við

### 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>
Virgni og ástundun	Mæting og þáttaka í tímum		30%
Samvinna, tillitssemi og hvatning	Hvernig nemendur ná að vinna með hvor öðrum og aðstoða aðra		30%
Sjálfstæði	Hvernig nemandi getur tekið ábyrgð á eigin heilsu		20%
Sjálfsmat	Mat á eigin getur og leiðum til bætingar		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: 23. 08. 19

Wárus Jónsson  
Undirritun kennara

Bryndís Inda H.  
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils