


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	HREY1ÚT01	Námsáætlun - haustönn 2019

Áætlun um yfirferð:

Hver ferð tekur u.þ.b. 2 – 3 klukkustundir. Göngudagar eru á þriðjudögum. Mæting við austur anddyri VMA (há A-álmú) nema annað sé tekið fram.

Dagsetning	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
27. ágúst 2019	Fundur í M-01 og ganga í Naustaborgir	Farið yfir námsáætlun
3. september 2019	Ganga í Fálkafell	
10. september 2019	Ganga að Skólavörðu (hittumst við VMA og sameinumst í bíla)	
17. september 2019	Ganga í Krossanesborgir / Flensborgarhlaupið í Hafnarfirði	Þeir sem fara með VMA í Flensborgarhlaupið í Hafnarfirði fá það metið sem eina ferð í útivist.
24. september 2019	Ganga upp í Gamla	
Valferð	Göngu- eða hjólaferð	ATH. velji nemendur að fara í valferð þurfa þeir að skila skýrslu um útivistina þar sem fram kemur hvert var farið.
Ef ferð fellur niður vegna veðurs, verður reynt að fara viku síðar.	Skilaboð verða send í VMA pósti ef einhverjar breytingar verða sama dag og ferð er fyrirhuguð. Einnig verður stofnaður Messenger þráður þar sem nýttur verður til að koma skilaboðum áleiðis.	

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni	
Námsmat	Lýsing			Vægi
Þátttaka	Settar eru upp 5 útivistarferðir á önninni auk þess sem nemendur geta valið að fara ferð að eigin vali. Nemendur verða að ljúka a.m.k. 5 ferðum eða fleiri til að standast áfangann.			35%
Útbúnaður	Nemendur skulu koma vel útbúnir í allar ferðir.			10%
Áhugi/ viðhorf	Nemendur verða að sýna viðfangsefnunum áhuga og hafa jákvætt viðhorf.			15%
Virkni	Nemendur verða að vera virkir og vinnusamur á meðan á útivist stendur.			20%
Skriflegt verkefni	Nemendur skila skýrslu um eina af útivistarferðunum sem farið er í. Sé valferðin nýtt þarf skýrslan að vera um hana. Skýrslan skal vera u.þ.b. 2 síður með myndum úr ferðinni ásamt nánari upplýsingum um ferðina.			20%


100 %

Dagsetning: 20. ágúst 2019

Undirritun kennara

Ólafur Björnsson

[Signature]
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	HREY1ÚT01	Námsáætlun - haustönn 2019

Kennari	Anna Berglind Pálmadóttir, (annaberglind@vma.is) Ólafur Hartwig Björnsson, (olafur@vma.is)	Sk.st.	ABP, ÓLB
----------------	--	---------------	----------

Áfangalýsing:

Í áfanganum er verið að kynna útivist og hvernig hún nýtist við líkamsþjálfun. Kynnt verða fjölbreytt form útivistar eins og göngu- og hjólaferðir, skíði og fleira. Farið yfir leiðir, eðli hreyfingar og útbúnað sem er mikilvægur fyrir útivist. Í áfanganum er megináhersla lögð á að nemendur fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega. Farið er í gegnum æfingar sem þjálfar upp styrk og þol.

Markmið:

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hversu mikilvæg góð heilsa er fyrir framtíðina
- hvað reglubundin hreyfing er góð forvörn fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma
- mikilvægi úthalds-, styrktar- og liðleikapjálfunar
- æskilegum aðferðum til þjálfunar líkamans

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sem henta
- stunda fjölbreytta útivist og hreyfingu

Hæfniviðmið:

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

- viðhalda og/eða bæta líkamlega heilsu

Námsgögn: Engin