

HEIL1HD02

Námsáætlun haust 2021



Kennari	Birna Baldursdóttir, Jóhann Gunnar Jóhannsson	Sk.st.	BBA, JGJ
----------------	---	---------------	----------

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 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:

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 sjálfsmýnd 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 alhliða 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. Eins og staðan er í byrjun annar þá ráðgerum við að vera úti nema að aðstæður breytist og að við komumst inn og í búningssklefa.

Námsgögn: Námsgögn frá kennara. Aðgengileg á moodle

HEIL1HD02

Námsáætlun haust 2021

Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Vika	Yfirferð	Áhersluþættir
	Líkamsræktarsalur VMA (M11)	Bóklegir tímar
33	Kynning - hreyfing	Lota 1: Kynning, námsáætlun. Verkefni 1
34	Leikir - úti	Markmiðssetning næring/hreyfing
35	Ratleikir - stöðvar - úti	Markmiðssetning næring/hreyfing Verkefni 2
36	Fótbolti - stöðvar - úti	Lota 2: Hreyfing og áhrif hreyfingar á líkamann
37	Líkamskönnun (3 km hlaup) Þol og þolþjálfun - úti	Upphitun-Þol
39	Ýmis Grunnþjálfun - úti	Þol Verkefni 3
40	Samhæfing - liðleiki - úti	Styrkur-liðleiki
41	Ýmsir leikir Frisbee	Styrkur-liðleiki Verkefni 4 Tímaseðill
42	Eiginþjálfun. Nem skipuleggja eigin þjálfun úti. Styrkur - þol - liðleiki	Lota 3: Næring Tímaseðill
43	Eiginþjálfun. Nem skipuleggja eigin þjálfun úti. Styrkur - þol - liðleiki	Næring Verkefni 5
44	Stöðvar - nemendur velja	Næring Verkefni 6
45	Fjölbreytt þjálfun	Næring Verkefni 7
46	Nemendur velja á milli mismunandi æfingaplana frá kennara	Næring Verkefni 8 Tímaseðill
47	Eiginþjálfun. Nem skipuleggja eigin þjálfun úti. Styrkur - þol - liðleiki	Lota 4: Samantekt
48	Líkamsrækt - leikir	Samantekt

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og í dagatalinu í INNU

HEIL1HD02

Námsáætlun haust 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

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	10%	
Verklegt/bóklegt	Tímaáætlun (skipulag/framkvæmd eiginþjálfunar)	10%	
Bóklegur þáttur	Vinnubók/verkefni (9 verkefni lögð fyrir Jafnt yfir önnina)	35%	
	Samtals:	100%	
Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.			
Annað: Námsáætlunin er gerð með fyrirvara um breytingar um fjarlægðar- og/eða fjöldatakmörkunum vegna Covid.			

Dagsetning: 26.08.21

Undirritun kennara

Indri Sigurvinisd.

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

