



<b>Kennari</b>	Ásdís Sigurvinsdóttir	<b>Sk.st.</b>	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

**Áfangalýsing:**

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemandinn fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega og geti tileinkað sér almenna líkams- og heilsurækt. Í áfanganum er fjallað um þol og þolþjálfun og hvernig byggja megi upp og viðhalda þoli. Fjallað er um líkamsbeitingu við styrktarþjálfun og mikilvægi styrks fyrir stoðkerfi líkamans, ásamt fjölbreyttum þjálfunaraðferðum. Farið er yfir mikilvægi liðleika og liðleikaþjálfunar fyrir líkamann og áhrif liðleikaæfinga á vöðva og liðamót. Nemandur taka þátt í verklegum æfingum sem þjálfar alla þætti grunnþjálfunar og læra aðferðir til að meta eigin líkamsþrekk.

**Markmið: Þekkingarmarkmið:**

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

- umgengni í líkamsræktarsal
- líkamsbeitingu við dagleg störf
- mikilvægi upphitunar og liðleikaþjálfunar

**Leiknimarkmið:**

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

- vinna að þolþjálfun, uppbyggingu þols og mismunandi þolþjálfun
- vinna í líkamsræktarsal án kennara eða þjálfara
- taka þátt í almennri og sérhæfðri upphitun
- taka þátt í markvissri og sérhæfðri þolþjálfun íþróttagreina
- mæla þol, styrk og liðleika
- taka þátt í hreyfingu og æfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

**Hæfnimarkmið:**

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

- skipuleggja æfingaáætlun og vinna eftir henni í líkamsræktarsal
- skipuleggja þjálfun fyrir sjálfan sig hvort heldur þol- eða styrktarþjálfun
- rækta líkama sinn sjálfum sér til heilsubótar og ánægju
- meta eigið þol, styrk og liðleika
- afla sér einfaldra og hagnýtra upplýsinga um líkamsrækt

**Námsgögn:** Frá kennara og nemandur eiga að mæta í íþróttafötum í tíma

Ef nemandi velur að stunda sína hreyfingu utan dyra þá þarf hann að setja hreyfiapp í símann sinn t.d.Sport tracker.

# HREY1AH01

## Námsáætlun Haustönn 2021



Verkmenntaskólinn á Akureyri

### Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatspáttu:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatspáttu
Vika 33	Kynning á áfanganum –		
Vika 34-35	Valfrjáls hreyfing inni eða úti		
Vika 36	Styrkur – þol - liðleiki		
Vika 37	Eigin þjálfun	Undirbúa áætlun fyrir eigin þjálfun	5%
Vika 38	Hjól – Styrkur - þol		
Vika 39	Eigin þjálfun	Undirbúa áætlun fyrir eigin þjálfun	5%
Vika 40-41	Styrkur -Þol - Liðleiki		
Vika 42	Eigin þjálfun	Undirbúa áætlun fyrir eigin þjálfun	5%
Vika 43	Styrkur - Þol - liðleiki		
Vika 44 - 45	Styrkur - Þol - Tabata		
Vika 46 - 47	Unnið eftir tímaseðli	Gera tímaseðil	10%
Vika 48	Valfrjáls hreyfing		

### Námsmat og vægi námsmatspáttu:

Matsform: <input checked="" type="checkbox"/> Símat <input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf <input type="checkbox"/> Lokaverkefni		
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatspáttar	Vægi
Verklegt	Eigin þjálfun	15%
Samvinna Frumkvæði	Hvernig nemenda gengur að vinna í hóp Sýnir nemandi frumkvæði við bæði einstaklings- og hópæfingar	10%
Vinnusemi - Áhugi	Nemandi tekur þátt og er virkur í tímum	35%
Sjálfstæð vinnubrögð	Nemandi sýnir sjálfstæð vinnubrögð, sérstaklega við upphitun og undirbúningur á eigin þjálfun	25%
Tímaseðill	Bæði bóklegt og verklegt	15%
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>

Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.  
Annað: Koma með ípróttaföt og skó

Dagsetning: 17.08.21  
Undirritun kenara  
*Melís Sigurvinisd.*

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils  
*[Signature]*