

Heilsuefling HEIL1HH04 Námsáætlun haustönn 2021



Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir, Birna Baldursdóttir, Arnsteinn Ingi Jóhannesson, Jóhann Gunnar Jóhannsson, Garðar Marvin Hafsteinsson	Sk.st.	ÁSD, BBA, AIJ, JGJ, GMH
----------------	--	---------------	-------------------------

Áfangalýsing:

Í áfanganum er leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðari lífsháttá. 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 poli 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 sjálfsmynd 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

Heilsuefling HEIL1HH04 Námsáætlun haustönn 2021



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatspáttá:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)		Bóklegur hluti
	Íþróttahöll	Þreksalur VMA (M11)	
33	Kynning	Kynning	Lota 1. Kynning – námsáætlun – Verkefni 1
34	Leikir/stöðvar	Útivera-þol	Markmiðssetning
35	Körfubolti/stöðvar	Útivera-þol-leikir	Markmiðssetning Verkefni 2
36	Badminton/stöðvar	Útivera-styrkur-þol	Lota 2. Hreyfing og áhrif hennar á líkamann.
37	Leikþjálfun/stöðvar	Líkamskannanir (þolpróf úti)	Upphitun- ÞOL Tímaseðill 1
38	Innibandy/stöðvar	Styrktaræfingar- Kynning á tækjum	ÞOL - verkefni 3 Tímaseðill 2
39	Knattspyrna/stöðvar	Líkamsrækt – slökun – liðleiki	Styrkur- Liðleiki
40	Styrktarþjálfun	Eiginþjálfun	Styrkur- Liðleiki Verkefni 4
41	Blak/stöðvar	Eiginþjálfun	Lota 3. Næring
42	Frjálsar íþróttir/stöðvar	Styrkur	Næring Verkefni 5
43	Líkamskönnun	Líkamsrækt	Næring Verkefni 6
44	Þjálfun með eigin líkamspyngd	Þol-styrkur	Næring Tímaseðill 3
45	Knattspyrna/stöðvar	Eiginþjálfun	Verkefni 7
46	Handbolti/stöðvar	Fjölbreytt þjálfun	Lota 4. Samantekt
47	Boltaleikir	Fjölbreytt þjálfun	
48	Leikir	Líkamsrækt	

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma í verklegri kennslu.

Heilsuefning HEIL1HH04 Námsáætlun haustönn 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Þátttaka og virkni	Þátttaka og virkni í bóklegum og verklegum tímum	30%	
Líkamskannanir	Tvær líkamskannanir (5% hvor)	10%	
Samvinna, tillitsemi og hvatning	Símat alla önnina - út frá gátlista	10%	
Bóklegur þáttur	Bókleg verkefni á moodle	30%	
Tímaseðill	Eiginþjálfun- Skipulag og framkvæmd	15%	
Sjálfsmat	Sjálfsmat nemanda unnið á kennslutíma út frá gátlista	5%	
	Samtals:	100%	
Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.			
Annað: Með fyrirvara um breytingar á Námsáætlunni			

Dagsetning: 28.08.21


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengil

