

Lýðheilsa með áherslu á hreyfingu (HEIL1HR02S) Námsáætlun (Haustönn, 2021)



Kennari	Arnsteinn Ingi Jóhannesson	Sk.st.	AIJ
----------------	----------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í áfanganum er leitast við að hvetja nemandann til heilbrigðari lífshátta. Lögð verður áhersla á fjölbreytta líkamspjálfun þar sem unnið er markvisst að því að nemandi finni hreyfingu við sitt hæfi út frá getu og áhuga. Unnið er að því að nemendur öðlist færni í að stunda eigin pjálfun auk þess sem farið er í grunnatriði réttar líkamsbeitingar. Þá eru sköpuð tækifæri til að spreyta sig á fjölbreyttum aðferðum til þol-, styrktar- og liðleikajálfunar.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi upphitunar, úthalds- styrktar- og liðleikajálfunar
- leiðum til að nýta líkams- og heilsurækt í daglegum athöfnum
- æfingum sem bæta líkamsstöðu
- fjölbreyttum aðferðum til heilsuræktar

Leikniviðmið

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 pjálfun 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

Hæfniviðmið

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 pjálfun

Námsgögn:

Engin kennslubók er í áfanganum en kennarar leggja fyrir verkefni og námsefni sem aðgengilegt verður á Google Classroom. Nemendur mæti með eða í íþróttafatnaði og skófatnaði sem hentar í hverjum tíma í verklegri kennslu. Fartölvu þarf í bóklegum kennslustundum.

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.: 27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 2 af 2

Lýðheilsa með áherslu á hreyfingu (HEIL1HR02S) Námsáætlun (Haustönn, 2021)



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 33	Kynning/hreyfing		
Vika 34-35/Lota 1	Verklegt: Útíþjálfun/leikir Bóklegt: Markmiðsetning-næring hreyfing. Líðsheild og samvinna	Verkefnamappa - verkefni 1	2.5%
Vika 36-41/Lota 2	Verklegt: Stöðvabjálfun og útíþjálfun/leikir Bóklegt: Þol, styrkur, liðleiki	Ástandsmæling (fyrri) Æfingaáætlun - vinna hefst Verkefni 2 Sjálfsmat	2.5% 5%
Vika 42-46/Lota 3	Verklegt: Stöðvabjálfun og slökun Bóklegt: Næring	Verkefni 3-4 Virgni og ástundun	5%
Vika 47-48/Lota 4	Verklegt: Ástandsmæling/leikir Bóklegt: Samantekt	Ástandsmæling (seinni) Æfingaáætlun lokaskil Sjálfsmat	15% 15% 5%

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Virgni og ástundun	Mæting, þátttaka, frumkvæði og sjálfstæði, iðni (2 x 15%)	30%	
Samvinna, tillitsemi og hvatning	Hvernig nemendur ná að vinna með hver öðrum og aðstoða aðra. (2 x 5%)	10%	
Jákvæðni/áhugi	Áhugahvöt og fylgja leiðbeiningum	10%	
Ástandsmælingar	Þol, styrkur og liðleiki.	15%	
Æfingaáætlun	Skipulag á heilsuefingu í skilgreindan tíma	15%	
Verkefnamappa	Samansafn af verkefnum yfir önnina	10%	
Sjálfsmat	Sjálfsmat (2 x 5%)	10%	
		Samtals:	100%
<u>Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.</u>			
Annað: Námsmat fer fram jafnt og þétt yfir önnina			

Birt með fyrirvara um breytingar. Breytingar geta orðið á námsfyrirkomulagi og mati ef kemur til breytinga á skólastarfi vegna heimsfaraldurs COVID. Allar breytingar verða kynntar nemendum.

Dagsetning: 23.08.2021


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils