

HREY1ÚT01(1)

Námsáætlun haustönn, 2021



Kennari	Kristján Bergmann Tómasson mummi@vma.is Arnsteinn Ingi Jóhannesson Arnsteinn@vma.is	Sk.st.	KBT AIJ
----------------	--	---------------	----------------

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 þjálfu upp styrk og þol.

Markmið:

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 liðleikaþjálfunar

æskilegum aðferðum til þjálfunar líkamans

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum aðferðum sem henta

stunda fjölbreytta útivist og hreyfingu

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

viðhalda og/eða bæta líkamlega heilsu

Námsgögn:

Engin.



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Hver ferð tekur u.þ.b. 2-3 klukkustundir. Tímar eru á þriðjudögum kl. 16. Mæting við austur anddyri VMA (hjá A-álmú) nema annað sé tekið fram.

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 35. / Þriðjudagur 24 ágúst.	Fundur í M-01 og ganga um Naustaborgir.	Farið yfir námsáætlun og almenn kynning á útivist.	
Vika 36. / Þriðjudagur 31. september.	Hjólaferð um Naustaborgir. Fræðsla um fjallahjólreiðar og þær brautir sem eru í boði í bæjarfélaginu.		
Vika 37. / Þriðjudagur 7. september	Ganga að Skólavörðu (mæting við VMA og sameinast í bíla).		
Vika 38. / Þriðjudagur 14. september	Innanhúsklífur. Fræðsla um búnað, línuvinnu, tryggingar og öryggi.		
Vika 39. / Þriðjudagur 21. september.	Skautar		
Valferð	Göngu-eða hjólaferð. Önnur útivist er þó einnig í boði en þarf útivistina undir kennara til samþykkis.	ATH velji nemendur að fara í valferð þurfa þeir að skila skýrslu um útivistina þar sem fram kemur hvert var farið (sjá nánar undir námsmatsþættir).	
Verkefni sett til vara m.t.t. til veðurs.	Ganga um Krossanesborgir. FOLF á Hámarkotstúni eða í Kjamaskógi og ganga upp í Gamla.		

Birt með fyrirvara um breytingar. Ef veður gefur ekki tilefni til þeirrar tilteknu útivistar sem sett er á dagskrá, þá verður útivist breytt miðað við aðstæður og nýju verkefni hrint í framkvæmd.

Skilaboð verða send í VMA pósti ef einhverjar breytingar verða í síðasta lagi sama dag og ferð er fyrirhuguð. Nemendur verða því að fylgjast vel með tölvupóstinum sínum.

HREY1ÚT01(1) Námsáætlun haustönn, 2021



Verkenntaskólinn 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	Settar eru upp 5 útivistarferðir á önninni og fara nemendur að minnsta kosti 5 ferðir (annað hvort 5 skipulagðar ferðir eða 4 skipulagðar ferðir og eina valferð).	35%	
Útbúnaður	Nemendur skulu koma útbúnir í allar ferðir. Klæðnaður skal vera viðeigandi auk matar og drykkjar.	10%	
Áhugi/viðhorf	Nemendur verða að sýna viðfangsefnunum áhuga og hafa jákvætt viðhorf.	15%	
Virgni	Nemendur verða að vera virkir og vinnusamir á meðan útivist standur.	20%	
Skriflegt verkefni	Nemendur skila skýrslu um eina af útivistarferðunum sem farið er í. Sé valferðin nýtt þarf einnig að skila skýrslu um hana. Skýrslan skal vera u.þ.b. 1 síða þar sem fram koma upplýsingar um ferðina skv. formi sem kennarar leggja til. Gott er að láta myndir fylgja í skýrslunni.	20%	
	Samtals:	100%	
<u>Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.</u>			
Annað: Til að standast námsmat þurfa nemendur að taka þátt í a.m.k. 5 ferðum, þ.e. 5 skipulögðum ferðum eða 4 skipulögðum og einni valferð. Einnig er skilyrði að skila skýrslu fyrir eina skipulagða ferð og valferð ef við á.			

Annað sem kennari vill að komi fram.

Námsáætlun þessi er birt með fyrirvara um breytingar. Áætluð lengd hvernar ferðar er um 3 klst. Kennarar halda utan um tímafjölda og láta nemendur vita ef lengja eða stytta þarf ferðir til að ná lágmarks kennslumagni áfangans.

Dagsetning: 21.09.2021

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

