


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Áfangaheiti HEIF1HN02 Námsáætlun Haustönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

Kennari	Jóhann G. Jóhannsson, Börkur Már Hersteinsson, Borghildur F. Blöndal, Jóhannes Árnason, Hinrik Þórhallsson, Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	JGJ, BÖR, BBL, JÁR, HPÓ, ÁSD
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	------------------------------

Áfangalýsing: Áfanginn er jafngildur HEIL1HH04

Áfanginn er bóklegur og fjallar um fræðilega þætti heilsulæsis, líkamsþjálfunar og heilsueflingar. Í áfanganum er farið yfir almenna þjálfraði tengda upphitun, þol-, styrktar-, og liðleikþjálfun. Fjallað er um mikilvægi næringar, áhrif umhverfis og menningar á heilsu, hreinlæti, kynheilbrigði og fleira sem tengist því að auka heilsulæsi einstaklingsins og ábyrgð hans á eigin heilsu. Auk þess er fjallað um heilsu á víðtækan hátt og forvarnagildi hreyfingar og heilbrigðs lífsstíls.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- þeim þáttum sem hafa áhrif á heilsu okkar
- mikilvægi andlegrar, félagslegrar og líkamlegrar vellíðunar
- hvernig nemandi getur haft áhrif á þá þætti sem stjórna eigin vellíðan
- mikilvægi þess að byggja upp virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum með því að rækta líkama sinn og sál
- áhrifum umhverfis og menningar á hugmyndir fólks um heilsu og heilbrigði
- mikilvægi upphitunar, úthalds- styrktar- og liðleikþjálfunar
- mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar


Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- temja sér hollt og gott mataræði
- nota heilsulæsi til að efla og viðhalda góðri andlegri og líkamlegri heilsu
- skipuleggja eigin þjálfun

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
- nýta upplýsingar á netinu er varða heilsusamlegan lífsstíl, jákvæða sjálfsmynd og geðheilbrigði
- sýna öðrum virðingu við leik, nám og störf
- skipuleggja fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt
- tileinka sér hollar og fjölbreyttar fæðuvenjur.

Námsgögn: Ýmis verkefni og ljósrit frá kennara

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS	Áfangaheiti HEIL1HH02	
Síða 1 af 2		

Kennari	Hinrik Þórhallsson, Ásdís Sigurvinsdóttir, Jóhann G. Jóhannsson, Birna Baldursdóttir, Jóhannes Árnason, Borghildur F. Blöndal, Börkur Már Hersteinsson	Sk.st.	HPÓ, ÁSD, JGJ, BBA, JÁR, BBL, BÖR
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	-----------------------------------

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. Áfangin jafngildir HEIL1HH04 í töflu nemenda

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

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti HEIL1HH02 Námsáætlun haustönn 2015	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)		Bóklegur hluti
	Höll	Þreksalur VMA (M11)	Kynning og undirbúningur
34	Kynning	Kynning	Lota 1. Markmiðssetning SMART markmið
35	Leikir	Útivera-þol	
36	Ástandsmælingar	Útivera-þol-leikir	Lota 2. Hreyfing og áhrif hennar á líkamann.
37	Badminton	Útivera-styrkur-þol	
38	Leikjapjálfun	Líkamskannanir (þolpróf úti)	
39	Innibandy	Eigin þjálfun	
40	Knattspyrna	Þrek – slökun – liðleiki	
41	“Öðruvísi” styrktarþj.	Styrkur (tæki)	Lota 3. Næring
42	Blak	Þrekhringur	
43	Frjálsar íþróttir	Fjölbreytt þjálfun	
44	Karfa	Þrek	
45	Þjálfun með eigin líkamspýngd	Ástandsmælingar	
46	Svíf-styrkur	Þjálfun með lítil áhöld	Lota 4. Samantekt
47	Handbolti	Eigin þjálfun	
48	Leikir	Fjölbreytt þjálfun	
49	Val kennara	Val kennara	

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

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Þátttaka	15%
Verklegt	Ástandsmælingar (12,5% hvor mæling)	25%
Verklegt	Hjólað í skólann	5%
Verklegt	Vinna eftir tímaseðli	20%
Bóklegt	Tímaseðill (10% hvor tímaseðill)	20%
Bóklegt	Vinnubók/verkefni	15%

Námsgögn: Enginn

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils