


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS	Áfangaheiti ÍPR 202 Námsáætlun haustönn 2015	
Síða 1 af 2		

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson, Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	JGJ, ÁSD
----------------	---	---------------	----------

Áfangalýsing: Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda líkamsbeitingu. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að skynja eigin líkamsstöðu og geta beitt líkamanum rétt við ýmis störf og þjálfun. Í áfanganum er einnig fjallað um næringu og mataræði og áhrif tóbaks og áfengis á líkamann. Fjallað er um hvað felst í hollri og góðri næringu með tilliti til íþróttar og daglegrar fæðu. Einnig eru gefnar ráðleggingar um hentugt mataræði og matarvenjur. Þá eru nemendur fræddir um gildi heilbrigðs lífarnis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markvisst að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu sem reyni á alla helstu vöðvahópa líkamans þar sem fjölbreytni og ánægja er höfð að leiðarljósi. Í áfanganum er lögð áhersla á skipulag þjálfunar. Nemendur gera eigin þjálfáætlanir fyrir visst tímabil á önninni og vinna eftir því. Nemendur taka einnig þátt í fjölbreyttum hóp- og einstaklingsíþróttum á önninni. Kennsla fer fram tvisvar í viku, annað skiptið í preksal VMA og hitt skiptið í íþróttahöllinni. Kennslubók er “**Þjálfun-heilsa-velliðan**” (ný útgáfa 2012) auk kennsluefnis frá landlækni sem sett verður á Moodle.

Bóklegi og verklegi þátturinn eru tengdir, þannig að verklegi þátturinn byggist á því sem farið er yfir í kennslubókinni. Leitast er við að gera áfangan fjölbreyttan.

Markmið: Nemandi

Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum
Stundi æfingar sem stuðla að bættri líkamsbeitingu og líkamsstöðu við dagleg störf.
Leysi af hendi styrkjandi og liðkandi æfingar fyrir bak- og kviðvöðva.
Glími við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu og líkamsrækt.
Þjálfist í að nýta sér möguleika til líkams- og heilsuræktar í nánasta umhverfi og í náttúrunni.

Taka þátt í fjölbreyttum æfingum sem að stuðla að samvinnu.
Fái tækifæri til að greina frá afstöðu sinni til heilbrigðs lífstíls.

Öðlist þekkingu á réttri líkamsbeitingu við ýmis störf og þjálfun.
Læri um flokka næringarefna og áhrif þeirra og mataræðis á líkamann.
Öðlist þekkingu á skráningu næringardagbókar og þjálfunardagbókar.
Tileinki sér helstu atriði skyndihjálpar.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Nemendur hafi með sér kennslubókina og/eða útiföt þegar við á og þegar kennari biður um það.

Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefni verða unnin á Moodel og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á. Einnig vinna nemendur að eiginþjálfun í viku 39 og aftur í vikum 42, 43 og 44.


Fjarvistir: Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig

0 fjarvistarstig = 10 4 fjarvistarstig = 9 8 fjarvistarstig = 7 12 fjarvistarstig = 5
2 fjarvistarstig = 10 6 fjarvistarstig = 8 10 fjarvistarstig = 6

Námsgögn:

Kennslubók	Þjálfun Heilsa Velliðan IÐNÚ 3. útg.2012
Ljósrit	Ýmis ljósrit afhent á önninni.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti ÍPR 202 Námsáætlun haustönn 2015	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Höll	VMA	Námsefni (bóklegt)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum. Valfrjálst			
35	Kynning á áfanganum. Leikir	Útivera-þol		
36	Handbolti	Útivera-þolpróf	Lesefni ÞHV Vertu í góðri þjálfun	Lesið bls. 78 – 85 Ýtarefni á Moodle.
37	Körfubolti/ grunnþjálfun	Úrivera- grunnþjálfun	Lesefni ÞHV koma með vinnubók. Meira um þol.	Lesið bls. 88 – 96 Tölvuverkefni 1 opnar.
38	Fótbolti/grunnþjálfun	Bóklegur tími, Þrekhringur Snerpa/hraði	Farið í gerð tímaseðla	Gerð tímaseðla
39	Bandý/grunnþjálfun	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Snerpa og hraði. Verkefni um mataræði og orkuþörf.	Lesið bls. 98 - 105
40	Badminton	Þolþjálfun	Lesefni ÞHV Samhæfin og tækni	Lesið bls. 106 – 108 Tölvuverkefni 1 lokar
41	Þrekhringur	Undirb. fyrir eiginþjálfun	Bóklegur tími (VMA) Lesefni ÞHV Líkamsbeiting og heilsa	Lesið bls. 113 – 129 Gerð tímaseðla. Tölvuverkefni 2 opnar.
42	Handbolti	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Lífsstíll og heilsa. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesið bls. 132 - 141
43	Svif og boltaleikir	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Einstaklingsbundin þjálfun. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesið bls. 142 - 151
44	Líkamskannanir	Þrek	Lesefni ÞHV Áfram veginn. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesið ÞHV bls. 162 – 164 Tölvuverkefni 2 lokar.
45	Þolþjálfu/styrkur	Þrek		
46	Blak/líkamskannanir	Crossfit		
47	Samhæfing/grunnþjá.	Styrktaræfingar		
48	Paint-ball	Crossfit		Skil á tímaseðlum
49	Til ráðstöfunar	Til ráðstöfunar		

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

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Þátttaka í tímum S'imat	20%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á moodle	30%
Verklegt1	Líkamskannanir	20%
Tímaáætlun 1	Tímaáætlun í viku 39	10%
Tímaáætlun 2	Tímaáætlun vika 42 – 43	20%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils