


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3	ÍPR 202/212 Kennsluáætlun vor 2010	

Kennari	Ásdís Sigurvinsd., Ólafur Björnsson, Jóhann G.Jóhannsson, Ómar Kristinsson	Sk.st.	ÁSD, ÓLB, JGJ, ÓKR
----------------	--	---------------	--------------------

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	30%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	30%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á Blackboard	10%
Vinnubók	Vinnubók skilað þrisvar á önninni	30%

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfun – heilsa - vellíðan lðnú 1998

Markmið: Upplýsingar um markmið má finna í útgefnum námskrám á vef menntamálaráðuneytisins.

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 matvenjur. Þá eru nemendur fræddir um gildi heilbrigðs líffernis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss 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 einstaklingíþróttum á önninni. Kennsla fer fram tvisvar í viku. Annað skiptið í þreksal VMA og í hitt skiptið í íþróttahöllinni. Kennslubók er "Þjálfun-heilsa-vellíðan".

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

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.

Nemandi vinnur 3 tímaseðla á önninni þar sem hann skipuleggur og framkvæmir 3 mismunandi tíma.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.
Nemendur hafi með sér kennslubókina þegar við á og þegar kennari óskar þess.


Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefnin verða unnin á Blackboard og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á. Prófin eru gagnvirk og fá nemendur einkunnina um leið og skilað er. Einnig vinna nemendur vinnubók á önninni.

Nemendur þurfa að skila báðum tölvuverkefnum og skila vinnubók til þess að fá einkunn í áfanganum
Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Dagsetning:


Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3	ÍPR 202/212 Kennsluáætlun vor 2010	

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
1	Kynning á áfanganum. Koma með kennslubók	
2	Taka með kennslubók. Lífstíll/mataræði	Lesið bls. 132-141
3	Taka með kennslubók. Lífstíll/mataræði	Lesið bls. 132-141
4	Verkefni um mataræði og orkuþörf.	Vinnubók.
5	Bls. 88-97. Meira um þol	Skila vinnubók.
6	Bls. 80-87. Kerfisbundin þjálfun.	Tölvuverkefni 1 opnað
7	Bls. 142-149 Skipuleggja eiginþjálfun	Gerð tímaseðla
8	Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Færa æfingadagbók.
9	Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Færa æfingadagbók.
10	Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Færa æfingadagbók.
11	Bls. 113-132. Líkamsbeiting/hryggurinn	Tölvuv 1 lokar. Skila vb.
12	Bls. 98-105. Snerpa/hraði. Bls.106-112. Samhæfing/tækni	Tölvuverkefni 2 opnað
13	Páskar	
14		
15		
16		Tölvuv 2 lokar. Skila vinnub
17		

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
1	Kynning á áfanganum. Valfrjáls hreyfing.	
2	Höll: Fótbolti. VMA: Þrek	
3	Höll: Körfubolti VMA: Styrkur/Líkamsbeiting	
4	Höll: Handbolti VMA: Þrekhringur	
5	Höll: Bandý VMA: Styrkur - liðleiki	
6	Höll: Badminton VMA: Þolþjálfun	
7	Höll: Þrekhringur VMA: Undirb. fyrir eiginþjálfun	Bóklegur tími! Tímaseðill
8	Höll: Handbolti VMA: Eiginþjálfun	Æfa eftir tímaseðli
9	Höll: Svif og boltaleikir VMA: Eiginþjálfun	Æfa eftir tímaseðli
10	Höll: Líkamskannanir VMA: Eiginþjálfun	Æfa eftir tímaseðli
11	Höll: Leikir VMA: Þrek.	
12	Höll: Blak VMA: Styrkur/liðleiki	
13	Páskar	
14	Höll: Til ráðstöfunar VMA: Stöðvar	
15	Höll: Fimleikar VMA: Cooper-test (Úti)	
16	Höll: Til ráðstöfunar VMA:Frjálsar/snerpa/hraði (Úti)	
17	Höll: Til ráðstöfunar VMA: Til ráðstöfunar (Úti)	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ	ÍPR 202/212 Kennsluáætlun vor 2010	
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3		