

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	Áfangaheiti ÍPR 202, 212 Kennsluáætlun Vor 2011	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

Kennari	Ásdís Sigurvinsd., Ólafur Björnsson, Jóhann G.Jóhannsson Hinrik Þórhallsson	Sk.st.	ÁSD, ÓLB, JGJ, HÞÓ
----------------	--	---------------	---------------------------

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	25%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	30%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á Moodle	15%
Vinnubók	Vinnubók skilað þrisvar á önninni	30%

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfun – heilsa - vellíðan lðnú 2000

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 holtri 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 lífennis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfibreynslu 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 einstaklingiþróttum 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.

Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefnin verða unnin á Moodle 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 en hún fæst á skrifstofu og kostar 300kr.

Nemendur þurfa að skila vinnubók til þess að fá einkunn í áfanganum

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	Áfangaheiti ÍPR 202, 212 Kennsluáætlun Vor 2011	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Vik	Námsefni (verklegur)		Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
1	Kynning á áfanganum.		Kynning á áfanganum.	Lesa bls. 78 til 164
2	Höll: Fótbolti.	VMA: Prek	Lesefni PHV Vertu í góðri þjálfun	Lesa bls. 78-85
3	Höll: Körfubolti	VMA: Þol	Lesefni PHV. Meira um þol	Lesa bls. 88-95
4	Höll: Handbolti	VMA	Bóklegt	Vinnubók.
5	Höll: Bandý	VMA: Prekhringur Snerpa og hraði	Lesefni PHV Snerpa og hraði Verkefni um mataræði og orkupörf.	Lesa bls. 98 -103
6	Höll: Badminton	VMA: Þolþjálfun	Lesefni PHV. Samhæfing og tækni	Lesa bls. 106 - 109 Skila vinnubók.
7	Höll: Prekhringur	VMA: Undirb. fyrir eiginþjálfun	Lesefni PHV Líkamsbeiting og heilsa	Tölvuverkefni 1 opnað. Lesa bls.113 - 129
8	Höll: Handbolti	VMA: Eiginþjálfun	Lesefni PHV Lífstíll og heilsa/Bóklegt	Gerð tímaseðla Lesa bls. 132 - 140
9	Höll: Svif og boltaleikir	VMA: Eiginþjálfun	Lesefni PHV Eistaklingbundin þjálfun. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesa bls. 142 - 151 Færa æfingadagbók.
10	Höll: Líkamskannanir	VMA: Eiginþjálfun	Lesefni PHV Áfram veginn Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesefni PHV bls. 162 164
11	Höll: Leikir	VMA: Prek.	Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Færa æfingadagbók.
12	Höll: Blak	VMA:Styrkur /liðleiki		Tölvuv 1 lokar.
13	Höll: Til ráðstöfunar	VMA: Stöðvar		Tölvuverkefni 2 opnað
14	Höll: Fimleikar	VMA: Cooper-test (Úti)		
15	Höll: Til ráðstöfunar	VMA:Frjalsar /snerpa/hraði		Tölvuv 2 lokar. Skila vinnub
16	Páskar		Páskar	
17	Höll: Til ráðstöfunar	VMA		

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils