


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	ÍÞR 102/112	
Síða 1 af 3	Kennsluáætlun Vorönn 2012	

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson	Sk.st.	JGJ
----------------	--------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti upphitunar og þol-, liðleika- og kraftþjálfunar fyrir einstaklinginn. Farið er yfir mikilvægi upphitunar og grunnþjálfunar og það helsta sem á sér stað í líkamanum við þjálfunina og upphitun. Farið er í gegnum þjálfunaraðferðir við mismunandi grunnþjálfun. Þá er komið inn á mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar í daglega lífinu og við þjálfun. Nemendur taka þátt í líkamskönnun sem mælir þol, styrk og liðleika. Í tengslum við grunnþjálfunina taka nemendur þátt í æfingum og einnig fjölbreyttum íþróttum. Kennsla fer fram tvisvar í viku. Annað skiptið í þreksal VMA og í hitt skiptið í íþróttahöllinni. Kennslubók er "Þjálfun-heilsa-velliðan" og eru unnin verkefni upp úr bókinni á gagnvirkum vef (Moodle).

Markmið:

Íþróttir, líkams-

og heilsurækt: Nemandi

- Taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir mismunandi íþróttagreinar og líkamsrækt
- Stundi fjölbreytta grunnþjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinar og líkamsrækt
- leysi af hendi æfingar og leiki sem innihalda fjölbreytta hreyfingu
- fái tækifæri til að mæla eigið þol, kraft og liðleika
- Taki þátt í öndunar- og slökunaræfingum
- Þjálfist í æfingum og ýmsum hreyfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

Félags-, tilfinninga

og siðgæðissvið: Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum í íþróttum sem efla samvinnu og samskipti og hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til íþróttar, líkams- og heilsuræktar
- þjálfist í að skipuleggja, framkvæma og bera ábyrgð á upphitun hóps
- sýni fram á ástundun í líkams- og heilsurækt


Þekkingarsvið: Nemandi

- Öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar upphitunar og grunnþjálfunar
- Þekki helstu áhrif upphitunar á líkamann
- Tileinki sér markvissa upphitun fyrir líkams- og heilsurækt
- Læri um grunnþjálfun (þol, styrkur, liðleiki)
- Öðlist þekkingu á mikilvægi þolþjálfunar fyrir hjarta og blóðrásarkerfi
- Skipuleggi og taki þátt í eigin styrktar- og liðleikaþjálfun
- Öðlist skilning á mikilvægi styrktar- og liðleikaþjálfunar fyrir stoðkerfi líkamans

Námsgögn: Kennslubók: Þjálfun – heilsa – velliðan

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	10%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	50%
Verklegt	Þrekmælingar	10%
Verkefni	2 tölvuverkefni unnin á Moodle	15%
Verkefni	1 könnunarpróf	15%

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3	ÍÞR 102/112 Kennsluáætlun Vorönn 2012	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegr hluti)		Bóklegr hluti	Verkefni
	Höll	Þreksalur VMA (M11)		
2	Kynning	Kynning	Koma með kennslubók "Þjálfun-heilsa-velliðan"	
3	Leikir	Styrkur (tæki)	Lífsgleði og heilsa. Grunnþjálfun.	
4	Karfa	Þrek	Upphitun.	Tölvuverkefni 0
5	Badminton	Þrek	Þol og þolþjálfun.	Tölvuverkefni 1
6	Þolþjálfun	Þol og styrkur	Þol og þolþjálfun.	
7	Innibandy	Þol og styrkur	Þol og þolþjálfun	Tölvuverkefni 1 lokar
8	Knattspyrna	Þrek – slökun – liðleiki	Liðleiki og liðleikþjálfun.	
9	"Öðruvísi" styrktarþj.	Styrkur (tæki)	Liðleiki og liðleikþjálfun	Tölvuverkefni 2
10	Blak	Þrek	Styrktarþjálfun.	
11	Frjálsar íþróttir	Þrek	Styrktarþjálfun	Tölvuverkefni 2 lokar
12	Fimleikar	Þrek + bóklegt	Styrktarþjálfun	
13	Líkamskannanir	Könnunarpróf	Kennslubók	Könnunarpróf
14	Páskar			
15	Smáboltar	Grunnþjálfun-val	Til ráðstöfunar	
16	Val kennara	Útivera (ef veður lefir)	Til ráðstöfunar	
17	Val kennara	Útivera (ef veður lefir)		
18	Val kennara	Útivera (ef veður lefir)		

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

Verkefni:

Einnig verður könnunarpróf úr þeim köflum sem teknir eru fyrir á önninni.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig

0 fjarvistarstig = 10

2 fjarvistarstig = 10

4 fjarvistarstig = 9

6 fjarvistarstig = 8


8 fjarvistarstig = 7

10 fjarvistarstig = 6

12 fjarvistarstig = 5

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Dagsetning:

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	ÍPR 102/112 Kennsluáætlun Vorönn 2012	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 3 af 3		

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils