

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	ÍÞR 202/212 Kennsluáætlun vorönn 2012	

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir, Jóhann Gunnar Jóhannsson, Ólafur H. Björnsson	Sk.st.	ÁSD,JGJ,ÓLB
----------------	--	---------------	-------------

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	10%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	45%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á Moodle	20%
Vinnubók	Vinnubók skilað þrisvar á önninni	25%

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfun – heilsa - vellíðan lönú 2000
Glærur	Landlæknisembættið 2011

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 lífnefns og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfingsefni 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 vissu 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" 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 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 skólans.
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: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	ÍÞR 202/212 Kennsluáætlun vorönn 2012	

Vik	Námsefni (verklegur)		Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
1	Kynning á áfanganum.		Kynning á áfanganum.	
2	Kynning á áfanganum		Kynning á áfanganum	
3	Höll: Fótbolti.	VMA: Þrek	Lesefni ÞHV Vertu í góðri þjálfun	Lesað bls. 78-85
4	Höll: Körfubolti	VMA: Þol	Lesefni ÞHV. Meira um þol	Lesað bls. 88-95
5	Höll: Handbolti	VMA	Bóklegur tími	Vinnubók og næring Tölvuverkefni 1 opnar
6	Höll: Bandý	VMA: Þrekhringur Snerpa og hraði	Lesefni ÞHV Snerpa og hraði Verkefni um mataræði og orkuþörf.	Lesað bls. 98 -103
7	Höll: Badminton	VMA: Þolþjálfun	Lesefni ÞHV. Samhæfing og tækni	Lesað bls. 106 - 109
8	Höll: Þrekhringur	VMA: Undirb. fyrir eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Líkamsbeiting og heilsa Bóklegur tími	Lesað bls 113 – 129 Gerð tímaseðla
9	Höll: Handbolti	VMA: Eiginþjálfun	Lesað ÞHV Lífstíll og heilsa	Lesað bls. 132 - 140
10	Höll: Svif og boltaleikir	VMA: Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Einstaklingbundin þjálfun. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesað bls. 142 - 151 Tölvuverkefni 1 lokar
11	Höll: Líkamskannanir	VMA: Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Áfram veginn þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesað ÞHV bls. 162 164 Tölvuverkefni 2 opnar
12	Höll: Leikir	VMA: Þrek.	Þjálfun eftir æfingaáætlun.	
13	Höll: Blak	VMA: Þolpróf úti		.
14	Páskar			
15	Höll: Fimleikar	VMA: Úti		
16	Höll: "Paint-ball"	VMA Úti		Tölvuverkefni 2 lokar.
17	Höll: Til ráðstöfunar	VMA: Úti		
18	Höll: Til ráðstöfunar	VMA: Úti		

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils