

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti ÍÞR 102/12 Kennsluáætlun Vor 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2		

Kennari	Hinrik Þórhallsson, Jóhann Gunnar Jóhannsson	Sk.st.	HPÓ, JGJ
----------------	--	---------------	----------

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

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 réttar 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 2000" og eru unnin verkefni upp úr bókinni á gagnvirkum vef (Moodle).

Kennslubók: Þjálfun – heilsa – velliðan

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	Áfangaheiti ÍÞR 102/12 Kennsluáætlun Vor 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Bóklegur hluti	Verkefni
2	Kynning	Koma með kennslubók "Þjálfun-heilsa-velliðan"	
3	Grunnþjálfun-val	Lífsgleði og heilsa. Grunnþjálfun.	
4	Þol	Upphitun.	Tölvuverkefni 0
5	Þol	Þol og þolþjálfun.	Tölvuverkefni 1
6	Styrkur - þol	Þol og þolþjálfun.	
7	Styrkur - þol	Þol og þolþjálfun	Tölvuverkefni 1 lokar
8	Þrek – slökun – liðleiki	Liðleiki og liðleikaþjálfun.	
9	Styrkur (tæki)	Liðleiki og liðleikaþjálfun	Tölvuverkefni 2
10	Þrek	Styrktarþjálfun.	
11	Þrek	Styrktarþjálfun	
12	Þrek + bóklegt	Styrktarþjálfun	
13	Páskar	Páskar	
14	Líkamskannanir	Kennslubók	Tölvuverkefni 2 lokar
15	Könnunarpróf	Til ráðstöfunar	Könnunarpróf
16	Grunnþjálfun-val	Til ráðstöfunar	
17-18	Val kennara	Til ráðstöfunar	

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

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:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils