


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	ÍPR 202/212	
Síða 1 af 2	Kennsluáætlun vor 2013	

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

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 ahlíða hreyfingarnæfni 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 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" 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.

Markmið: Nemandi

Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum
Stundi æfingar sem að stuðla að bættri líkamsbeitingu og líkamsstöðu við dagleg störf
Leysi af hendi styrkjandi og liðkandi æfingar fyrir bak- og kviðvöva
Glími við fjölbreytt verkefni sem að snúa að ahlíða hreyfingu og líkamsrækt
Þjálfist í að nýta sér möguleika til líkams- og heilsuræktar í nánasta umhverfi og í náttúrunni

Taki þátt í fjölbreyttum æfingum sem að stuðla að samvinnu
Fái tækifæri til að greina frá afstöðu sinni til heilbrigðis líffélis

Öðlist þekkingu á réttri líkamsbeitingu við ýmis störf og þjálfun
Læri um flokka næringarefna og áhrif þeirra og mataræðis á líkamann
Öðlist þekkingu á skráingu næringardagbókar og þjálfunardagbókar
Tilteki sér helstu atriði skyndihjálpar

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.

Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefni verða unnin á Moodle og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á. 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

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	10%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	45%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á Moodle	20%
Vinnubók	Vinnubók skilað í viku 15	25%

Tegund	Námsgögn
Bækur	Þjálfun – heilsa - vellíðan lðnú 2000
Glærur	Á Moodle. Landlæknisembættið 2011

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	ÍPR 202/212 Kennsluáætlun vor 2013	

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

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils