

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 4	Áfangaheiti þRE 301 Kennsluáætlun Vorönn 2013	

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

Markmið:

Nemenduröðlist skilning á mikilvægi reglubundinnar þjálfunar/líkamsræktar og auki þekkingusína á aðferðum og möguleikum til þjálfunar.

Nemendurtaki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til að bæta grunnþjálfun (þol, kraft, hraða, liðleika, samhæfingu)

Nemendurþjálfist í að skipuleggja eigin þjálfun með gerð tímaseðla og framkvæmd þeirra.

Áfangalýsing:

Hver íþróttatími hefst með upphitun og lýkur með teygjum. Reynt verður að hafa þessatíma eins fjölbreytta og kostur er. Nemendur fá grunnkennslu í lyftingatekni. Einniger boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Kennter í þreksalskólans einu sinni í viku.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	
3	Kynnast salnum	
4	Þrekhringur	
5	Þrekhringur (Magi/bak)	
6	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
7	Eiginþjálfun	
8	Styrkur - þol	
9	"Body-pump" hringur	
10	Eiginþjálfun	
11	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
12	Hjól og dýnuæfingar	
13	Páskar	
14	Pallar og fleira	
15	Styrkur - þol	
16	Eiginþjálfun	
17	Hjól og tæki	
18	Valfrjálst	

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 4	Áfangaheiti þRE 301 Kennsluáætlun Vorönn 2013	

Annað	Lýsing
	Allir tímarnir byrja á upphitun og byrja nemendur að hita upp sjálfir ca. fyrstu 15 mín. Síðan enda tímarnir á teygjum sem við tökum annaðhvort í sameiningu eða hver fyrir sig. Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita „Eiginþjálfun“ og gera einfalda tímaseðla.

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting	Mætingareinkunn samkvæmt skala	50 %
Vinnusemi	Vinnuemi og virkni í tímum	50 %

Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig

Stig Einkunn

0 fjarvistarstig = 10

1 fjarvistarstig = 10

2 fjarvistarstig = 9

3 fjarvistarstig = 8

4 fjarvistarstig = 7

5 fjarvistarstig = 6

6 fjarvistarstig = 5

1x seint jafngildir einu fjarvistarstigi. Dæmi: 2 fjarvistarstig + 2x seint = 7 í mætingareinkunn.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti þRE 301 Kennsluáætlun Vorönn 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 3 af 4		

Kennsluáætlun sem á við áfanga sem eru kenndir í fjarnámi skal merkja með „fjarnám“ fyrir aftan áfangaheiti í haus gátlistans.

Kennsluáætlun þarf að skila undirritaðri til áfangastjóra áður en kennsla hefst og í tölvupósti til gæðastjóra. Fjarnámskennarar senda óundirritaða kennsluáætlun í tölvupósti til kennslustjóra fjarnáms.

Nemendur eiga að fá afhenta kennsluáætlun í fyrstu kennslustund annarinnar.

Í kennsluáætlun þurfa eftirtalin atriði að koma fram en kennarar geta sett þau fram að eigin vild:

Nafn kennara og skammstöfun:

Áfangalýsing

Áfangalýsingar eru á vef VMA og kennari yfirfer þær á hverri önn. Áfangalýsingar má einnig finna í útgefnum námskrám á vef menntamálaráðuneytisins.

Markmið

Upplýsingar um markmið má finna í útgefnum námskrám á vef menntamálaráðuneytisins.

Námsgögn

Öll námsgögn áfangans. Tilgreina þarf útgáfuár og útgáfu kennslubóka. Mikilvægt er að láta skrifstofu vita um kennslubækur og útgáfunúmer. Þegar segir á bókalista „upplýsingar hjá kennara“ þá verða kennarar að láta skrifstofu vita hvaða efni er notað og tryggja að efnið sé aðgengilegt á bókasafni. Með námsefni er átt við kennslubækur og annað útgefið efni.

Áætlun um yfirferð

Námsefninu er skipt í vikur eða stærri lotur. Ef vikunúmer koma fram þá eiga það að vera almanaksnúmer viknanna, þau koma yfirleitt fram á almanaki.

Verkefni (má hafa með áætlun um yfirferð)

Heimaverkerkefni, tímaverkefni. skyndipróf, ritgerðir og önnur verkefni sem eru unnin á önninni

Námsmat og vægi námsþátta.

Þættir sem eru teknir til námsmats og vægi þeirra. Í kennsluáætlun þarf að koma skýrt fram hvort um er að ræða símatsáfangi eða hvort um er að ræða próf í próftöflu. Mikilvægt er að það komi fram hvort nemendur eiga þess kost að sleppa lokaprófi. „Lokapróf“ merkir að próf er í próftöflu. Ekki er ætlast til að próf sem vega meira en 20% séu lögð fyrir í síðustu kennsluviku annarinnar.

Annað sem kennari vill að komi fram.

Kennari		Sk.st.	
---------	--	--------	--

Áfangalýsing:

Markmið:

Námsgögn:

Áætlun um yfirferð:

Verkefni:

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti þRE 301 Kennsluáætlun Vorönn 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 4 af 4		

Námsmat og vægi námsþátta:

Dagsetning:

Undirritun kennara _____

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils _____