

Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri ÍÞR 202/212 Kennsluáætlun vorönn 2015	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

Kennari	Hinrik Þórhallsson, Ásdís Sigurvinsdóttir, Birna Baldursdóttir, Jóhann G. Jóhannsson	Sk.st.	HÞÓ, ÁSD, BBA, JGJ
----------------	--	---------------	--------------------

Áfangalýsing: Áfanginn skiptist í bæði bóklegan og verklegan þátt. Bóklegi þátturinn felst í yfirferð af efni tengt kennslubók. Farið er yfir efnið þar sem það passar best við verklega þáttinn. Einungis tveir hreinir bóklegir tímar eru á önninni en nemendur vinna verkefni á Moodle tengt kennsluefni. Kennsla fer fram tvisvar í viku. Annað skiptið í þreksal VMA og í hitt skiptið í íþróttahöllinni. Kennslubók er "Þjálfun-heilsa-velliðan" (Ný útgáfa 2012) auk kennsluefnis frá Landlækni sem sett verður inn á Moodle. (Mikilvægt er fyrir nemendur að skrá sig strax inn á Moodle!) Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu til að geta bætt líkamlega og andlega þætti og þar sem fjölbreytni og ánægja er höfð að leiðarljósi. Lögð er áhersla á að gera nemendur meðvitaðri og sjálfstæðari um skipulag eigin þjálfunar. Nemendur gera eigin þjálfáætlanir fyrir viss tímabil á önninni og vinna eftir því. Nemendur taka einnig þátt í fjölbreyttum hóp- og einstaklingíþróttum á önninni. Leitast er við að gera áfangann fjölbreyttan.

Markmið: Nemandi

Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum þar sem fjölbreytni og gleði er höfð að leiðarljósi.

Stundi æfingar sem að stuðla að bættri líkamsbeitingu og líkamsstöðu við dagleg störf.

Leysi af hendi styrkjandi og liðkandi æfingar fyrir bak- og kviðvöðva.

Glími við fjölbreytt verkefni sem að snúa að alhliða hreyfingu og líkamsrækt

Þjálfist í að skipuleggja eigin þjálfun og setja sér raunhæf markmið

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 heilbrigðs lífstíls.

Læri að nýta þekkingu sína um þjálfunaraðferðir líkamlegra eiginleika eins og þol, styrk, liðleika til að gera sér eigin æfingaáætlun.

Öðlist þekkingu um samspils þjálfunar og hvíldar

Læri um flokka næringarefna og áhrif þeirra og mataræðis á líkamann.

Læri um og geti tjáð sig um áhrif lífstíls á heilsu okkar.

Öðlist þekkingu á skráningu næringardagbókar og þjálfunardagbókar.

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. Verkefnin verða unnin á Moodle og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á. Nemendur vinna tímaáætlun fyrir eigin þjálfun tvisvar á önninni

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	Vinnusemi í tímum (Líkamskannanir þar inni)	50%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á Moodle	20%
Tímaáætlun 1	Tímaáætlun í viku 6	10%
Tímaáætlun 2 og skýrsla	Tímaáætlun vika 11-13 og skýrsla	20%

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfun – heilsa - velliðan lönú 2012
Glærur	Á Moodle. Landlæknisembættið 2011

Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri ÍÞR 202/212 Kennsluáætlun vorönn 2015	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð:

Vika	HÖLL	VMA	Námsefni (bóklegt)	Verkefni
2	Kynning á áfanganum. Valfrjálst	Kynning Valfrjáls hreyfing	Koma með kennslubók	
3	Leikir	Þrek	Lesefni ÞHV. Grunnþjálfun	Lesað bls. 88-92
4	Handbolti.	Þrek	Lesefni ÞHV Vertu í góðri þjálfun	Lesað bls. 93-110
5	Körfubolti/grunnþjálfun	Bóklegur tími	Lesefni ÞHV. Að skipuleggja þjálfun	117-128 Tímaáætlun gerð
6	Fótbolti/grunnþjálfun	Eigin þjálfun	Lesefni ÞHV Hvöld og endurheimt	Nem þjálfar eftir eigin áætlun Lesað bls 111-116 Tölvuverkefni 1 opnar
7	Bandy/grunnþjálfun	Þrekhringur Snerpa og hraði	Lesefni ÞHV Þjálfun, lífstíll og heilsa	Lesað bls. 129-146
8	Badminton	Þolþjálfun	Lesefni ÞHV. Drengskapur í íþróttum Skuggahliðar íþróttar	Lesað bls. 147-160 Tölvuverkefni 1 lokar
9	Þrekhringur	Þol og styrkur	Líkamleg hreyfing og lífstíll	Lesað bls. 169-176
10	Handbolti	Bóklegur tími	Undirb. fyrir eiginþjálfun Einstaklingsbundin þjálfun	
11	Svif og boltaleikir	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Lesað bls. 161-168 Tölvuverkefni 2 opnar
12	Líkamskannanir	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Áfram veginn Þjálfun eftir æfingaáætlun.	
13	"Paint-ball"	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Lífstíll og heilsa. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	Tölvuverkefni 2 lokar
14	Páskar			.
15	Samhæfing/grunnþj	Þolpróf úti		
16	Blak/Líkamskannanir	Þolpróf úti		
17	Til ráðstöfunar	Úti		
18	Til ráðstöfunar	Úti		

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils