


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sambýkkt: HJS		
Síða 1 af 2	ÍPR 102/112	Kennsluáætlun Haustönn 2011

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

Markmið:

Íþróttir, líkams-

og heilsurækt:

- Nemandi
- Taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir mismunandi íþróttagreinir og líkamsrækt
 - Stundi fjölbreytta grunnþjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinir 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" 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: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS	ÍPR 102/112	
Síða 2 af 2		

Vika	Námsefni (verklegur hluti)		Bóklegur hluti	Verkefni
	Höll	Þreksalur VMA (M11)		
34	Kynning	Kynning	Koma með kennslubók "Þjálfun-heilsa-vellíðan"	
35	Leikir	Útivera - þol	Lífsgleði og heilsa. Grunnþjálfun.	
36	Karfa	Útivera – þol	Upphitun.	Tölvuverkefni 0
37	Badminton	Útivera-styrkur - þol	Þol og þolþjálfun.	Tölvuverkefni 1
38	Þolþjálfun	Líkamskannanir (Þolpróf úti)	Þol og þolþjálfun.	
39	Innibandy	Útivera-styrkur - þol	Þol og þolþjálfun	Tölvuverkefni 1 lokar
40	Knattspyrna	Þrek – slökun – liðleiki	Liðleiki og liðleikaþjálfun.	
41	"Öðruvísi" styrktarþj.	Styrkur (tæki)	Liðleiki og liðleikaþjálfun	Tölvuverkefni 2
42	Blak	Þrek	Styrktarþjálfun.	
43	Frjálsar íþróttir	Þrek	Styrktarþjálfun	Tölvuverkefni 2 lokar
44	Fimleikar	Þrek + bóklegt	Styrktarþjálfun	
45	Líkamskannanir	Könnunarpróf	Kennslubók	Könnunarpróf
46	Svif	Grunnþjálfun-val	Til ráðstöfunar	
47	Val kennara	Grunnþjálfun-val	Til ráðstöfunar	
48	Val kennara	Val kennara	Til ráðstöfunar	

Áthugið: 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