

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	Ípróttir ÍPR 202/212 Kennsluáætlun haust 2011	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

Kennari	Ásdis Sigurvinsdóttir	Sk.st.	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

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 lífennis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfibreynslu 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".

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Bækur	Þjálfun – heilsa - vellíðan

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	10%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	40%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin í Moodle	20%
Vinnubók	Vinnubók skilað tvisvar á önninni	30%

Markmið: Ípróttir, líkams-

og heilsurækt: Nemandi

- Þjálfist í fjölbreyttri upphitun og stundi fjölbreytta grunnþjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinar
- leysi af hendi æfingar og leiki sem innihalda fjölbreytta hreyfingu og bæta tækni íþróttagreina
- fái tækifæri til að mæla eigin þol, kraft og liðleika

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

Þekkingarsvið: Nemandi

- Öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar upphitunar
- Skilji mikilvægi markvissrar grunnþjálfunar, skipuleggi eigin grunnþjálfun fyrir ákveðið tímabil og leysi af hendi verkefni sem snúa að skipulagningu eigin þjálfunar
- Öðlist þekkingu á forsendum og áhrifum þjálfunar á líkama og heilsu
- Öðlist þekkingu á mismunandi áhrifum mataræðis á líkamann
- Öðlist þekkingu á skaðlegum áhrifum vímuefna á líkamann
- Nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við framkvæmd verkefna og skipulagningu eigin þjálfunar

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.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.
Nemendur hafi með sér kennslubókina þegar við á og þegar kennari óskar þess.

Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefni verða unnin á Moodle og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á. Prófin eru gagnvirk og fá nemendur einkunnina um leið og skilað er.

Nemendur þurfa að skila vinnubók til þess að fá einkunn í áfanganum

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	Íþróttir ÍþR 202/212 Kennsluáætlun haust 2011	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum. Koma með kennslubók	
35	Taka með kennslubók. Bls. 132-141.	
36	Bls. 88-97. Meira um þol	
37	Verkefni um mataræði og orkuþörf. Vinnubók	
38	Bls. 113-132. Líkamsbeiting/hryggurinn	Tölvuverkefni 1 opnað
39	Bls. 80-87. Kerfisbundin þjálfun.	Skila vinnubók
40	Bls. 142-149 Skipuleggja eiginþjálfun	
41	Þjálfun eftir æfingaáætlun. Færa æfingadagbók.	Skilafrestur á Tölvuv. 1
42	Þjálfun eftir æfingaáætlun. Færa æfingadagbók.	
43	Þjálfun eftir æfingaáætlun. Færa æfingadagbók.	
44	Bls. 98-105. Snerpa/hraði. Bls. 106-112.	Tölvuverkefni 2 opnað
45	Klára spurningar í vinnubók.	Skila vinnubók
46	Til ráðstöfunar	
47	Til ráðstöfunar	Skilafrestur á Tölvuv 2
48	Til ráðstöfunar	

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum. Valfrjáls hreyfing.	
35	Höll: Fótbolti. VMA: Útivera-þolþjálfun	
36	Höll: Körfubolti VMA: Þolpróf - úti	
37	Höll: Snerpu/hraðþj. Frjálsar. VMA: Bóklegur tími	
38	Höll: Bandý VMA: Styrkur - líkamsbeiting.	
39	Höll: Badminton VMA: Styrkur - liðleiki	
40	Höll: Þrekhringur VMA: Undirb. fyrir eiginþjálfun	Bókl tími í VMA Tímaseðill
41	Höll: Svif/handbolti VMA: Eiginþjálfun - val	Æfingaáætlun
42	Höll: Blak VMA: Eiginþjálfun - val	Æfingaáætlun
43	Höll: Þjálfun samhæfingar VMA: Eiginþjálfun - val	Æfingaáætlun
44	Höll: Líkamskannanir VMA: Líkamskannanir	Taka á því!
45	Höll: Leikir VMA: Þrek	
46	Höll: Fimleikar VMA: Strykur/liðleiki	
47	Til ráðstöfunar	
48	Til ráðstöfunar	

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils