


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt:SHJ		
Síða 1 af 2	ÍPR 102/112	Kennsluáætlun haustönn 2013

Kennarar	Elísabet M. Arnarsdóttir, Hinrik Þórhallsson, Ólafur H. Björnsson	Sk.st.	EMA, HÞÓ, ÓLB
-----------------	---	---------------	---------------

Áfangamarkmið:

Íþróttir, líkams- og heilsurækt:

- Nemandi
- Taki þátt í fjölbreyttri upphitum 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). Einnig verður könnunarpróf úr þeim köflum sem teknir eru fyrir á önninni.

Kennslubók: Þjálfun – heilsa – velliðan (Ný útgáfa 2012)

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: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	ÍPR 102/112 Kennsluáætlun haustönn 2013	

	Höll	Þreksalur VMA (M11)	Bóklegur hluti	Verkefni
34	Kynning	Kynning	Koma með kennslubók "Þjálfun-heilsa-vellíðan"	
35	Leikir	Útivera-þol	Þjálfun-heilsa-vellíðan Bls. 8-12	
36	Karfa	Útivera-þol-friðlsar	Upphitun. Bls. 13-20	Tölvuverkefni 0
37	Badminton	Útivera-styrkur-þol	Þol og þolþjálfun. Bls. 21-28	
38	Þolþjálfun	Líkamskannanir (Þolpróf úti)	Þol og þolþjálfun. Bls. 29-34	Tölvuverkefni 1
39	Innibandy	Útivera-styrkur - þol	Vöðvastyrkur Bls. 35-41	
40	Knattspyrna	Þrek – slökun – liðleiki	Vöðvastyrkur Bls. 41-54	Tölvuverkefni 1 lokar
41	"Öðruvísi" styrktarþj.	Styrkur (tæki)	Liðleiki. Bls. 55-66	
42	Blak	Þrek	Íþróttameiðsl. Bls. 67-74	Tölvuverkefni 2
43	Friðlsar íþróttir	Þrek	Líkamsbeiting 75-86	
44	Fimleikar	Bóklegur tími	Koma með kennslubók!	
45	Líkamskannanir	Grunnþjálfun-val	Muna eftir kennslubók!	Tölvuverkefni 2 lokar
46	Svif-fimleikar-þrek	Grunnþjálfun-val	Til ráðstöfunar	
47	Bolti	Könnunarpróf	Til ráðstöfunar	Könnunarpróf
48	Val kennara	Val kennara		
49	Val kennara	Val kennara		

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

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