


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sampykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	ÍPR 202/212	
	Kennsluáætlun haust 2013	

Kennarar	Elísabeth M. Arnarsdóttir, Ólafur H. Björnsson	Sk.st.	EMA, ÓLB
-----------------	---------------------------------------------------	---------------	----------

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 íþróttta og daglegrar fæðu. Einnig eru gefnar ráðleggingar um hentugt mataræði og matvenjur. Þá eru nemendur fræddir um gildi heilbrigðs líffernis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu 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 visst 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-velliðan" auk kennsluefnis frá Landlækni sem sett verður á Moodle.

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.

Markmið: Nemandi

Taki þátt í ýmsum æfingum og leikjum
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 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

Öðlist þekkingu á réttri líkamsbeitingu við ýmis störf og þjálfun
Læri um flokka næringarefna og áhrif þeirra og mataræðis á líkamann
Öðlist þekkingu á skráningu næringardagbókar og þjálfunardagbókar
Tíleinki sér helstu atriði skyndihjálpar

Nemendur mæti með íþróttfatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.
Nemendur hafi með sér kennslubókina og/eða útifót þegar við á og þegar kennari biður um það.

Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefni verða unnin á Moodle og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á. Einnig vinna nemendur vinnubók á önninni en hún fæst á skrifstofu skólans.

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

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	Mæting	10%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	45%
Verkefni	Tvö tölvuverkefni unnin á Moodle	20%
Vinnubók	Vinnubók skilað í viku 15	25%

Kennslubók: Þjálfun-heilsa-velliðan

Ýtarefni: Á Moodle.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sampykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	ÍÞR 202/212	Kennsluáætlun haust 2013

Vika	HÖLL	VMA	Námsefni (bóklegt)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum, Valfrjálst		Kynning á áfanganum.	
35	Leikir	Útivera-þol		
36	Handbolti.	Útivera-þolpróf	Lesefni ÞHV Vertu í góðri þjálfun	<i>Lesa bls. 78-85 Ýtarefni á Moodle</i>
37	Körfubolti/grunnþj	Útivera- Grunnþjálfun	Lesefni ÞHV. Koma m vinnubók! Meira um þol	<i>Lesa bls. 88-96 Tölvuverkefni 1 opnar</i>
38	Fótbolti/grunnþj.	Bóklegur tími	Næringardagbók	<i>Vinnubók og næring</i>
39	Bandý/grunnþj.	Þrekhringur Snerpaáræðing	Lesa: ÞHV Snerpa og hraði Verkefni um mataræði og orkuþörf.	<i>Lesa bls. 98 -105</i>
40	Badminton	Þolþjálfun	Lesefni ÞHV. Samhæfing og tækni	<i>Lesa bls. 106 - 108 Tölvuverkefni 1 lokar</i>
41	Þrekhringur	Undirb. fyrir eiginþjálfun	Bóklegur tími (VMA) Lesefni ÞHV Líkamsbeiting og heilsa	<i>Lesa bls 113-129 Gerð tímaseðla Tölvuverkefni 2 opnar</i>
42	Handbolti	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Lífstíll og heilsa. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	<i>Lesa bls. 132 - 141</i>
43	Svif og boltaleikir	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Einstaklingbundin þjálfun. Þjálfun eftir æfingaáætlun.	<i>Lesa bls. 142 - 151</i>
44	Líkamskannanir	Eiginþjálfun	Lesefni ÞHV Áfram veginn Þjálfun eftir æfingaáætlun.	<i>Lesa ÞHV bls.162-164 Tölvuverkefni 2 lokar</i>
45	Fimleikar	Þrek		
46	Blak/Líkamskannanir	Þolpróf úti		
47	Samhæfing/grunnþj	Þolpróf úti		<i>Skil á vinnubók</i>
48	"Paint-ball"	Úti		
49	Til ráðstöfunar	Úti		

Dagsetning: 21.08.13

Ólafur A. Björnsson
Undirritun kennara

Elisabeta M. Amund. 21.08.13

21/8'13 Þórunn G. Jón.
Undirritun þrautarstj., fagsjúknaðsstaðgengils