


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 4	Áfangaheiti þRE 411 Kennsluáætlun Haustönn 2013	

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson	Sk.st.	JGJ
----------------	--------------------------	---------------	-----

Markmið:

Nemendur öðlist skilning á mikilvægi reglubundinna þjálfunar/líkamsræktar og auki þekkingu sína á aðferðum og möguleikum til þjálfunar.

Nemendur taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til að bæta grunnþjálfun (þol, kraft, hraða, liðleika, samhæfingu)


Nemendur þjálfist í að skipuleggja eigin þjálfun með gerð tímaseðla og framkvæmd þeirra.

Áfangalýsing:

Hver íþróttatími hefst með upphitun og lýkur með teygjum. Reynt verður að hafa þessa tíma eins fjölbreytta og kostur er. Nemendur fá grunnkennslu í lyftingatækni. Einnig er boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Kennt er í þreksal skólans einu sinni í viku.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum	
35	Kynnast salnum	
36	Þrekhringur	
37	Þrekhringur (Magi/bak)	
38	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
39	Eiginþjálfun	Tímaseðill
40	Styrkur - þol	
41	Crossfit	
42	Eiginþjálfun	Tímaseðill
43	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
44	Hjól og æfingar	
45	Crossfit	
46	Stöðvarþjálfun	
47	Eiginþjálfun	Tímaseðill
48	Crossfit	
49	Hjól og tæki	

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt:SHJ		
Síða 2 af 4	Áfangaheiti þRE 411 Kennsluáætlun Haustönn 2013	

Annað	Lýsing
	Allir tímarnir byrja á upphitun og byrja nemendur að hita upp sjálfir ca. fyrstu 15 mín. Síðan enda tímarnir á teygjum sem við tökum annaðhvort í sameiningu eða hver fyrir sig. Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita „Eiginþjálfun“ og gera einfalda tímaseðla.

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting	Mætingareinkunn samkvæmt skala	50 %
Vinnusemi	Vinnuemi og virkni í tímum	50 %

Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig

Stig	Einkunn
0 fjarvistarstig =	10
1 fjarvistarstig =	10
2 fjarvistarstig =	9
3 fjarvistarstig =	8
4 fjarvistarstig =	7
5 fjarvistarstig =	6
6 fjarvistarstig =	5

1x seint jafngildir einu fjarvistarstigi. Dæmi: 2 fjarvistarstig + 2x seint= 7 í mætingareinkunn.


Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti þRE 411 Kennsluáætlun Haustönn 2013	
Síða 3 af 4		

Kennsluáætlun sem á við áfanga sem eru kenndir í fjarnámi skal merkja með „fjarnám“ fyrir aftan áfangaheiti í haus gátlistans.

Kennsluáætlun þarf að skila undirritaðri til áfangastjóra áður en kennsla hefst og í tölvupósti til gæðastjóra. Fjarnámskennarar senda óundirritaða kennsluáætlun í tölvupósti til kennslustjóra fjarnáms.

Nemendur eiga að fá afhenta kennsluáætlun í fyrstu kennslustund annarinnar.

Í kennsluáætlun þurfa eftirtalin atriði að koma fram en kennarar geta sett þau fram að eigin vild:

Nafn kennara og skammstöfun:

Áfangalýsing

Áfangalýsingar eru á vef VMA og kennari yfirfer þær á hverri önn. Áfangalýsingar má einnig finna í útgefnum námskrám á vef menntamálaráðuneytisins.

Markmið

Upplýsingar um markmið má finna í útgefnum námskrám á vef menntamálaráðuneytisins.

Námsgögn

Öll námsgögn áfangans. Tilgreina þarf útgáfuár og útgáfu kennslubóka. Mikilvægt er að láta skrifstofu vita um kennslubækur og útgáfunúmer. Þegar segir á bókalista „upplýsingar hjá kennara“ þá verða kennarar að láta skrifstofu vita hvaða efni er notað og tryggja að efnið sé aðgengilegt á bókasafni. Með námsefni er átt við kennslubækur og annað útgefið efni.

Áætlun um yfirferð

Námsefninu er skipt í vikur eða stærri lotur. Ef vikunúmer koma fram þá eiga það að vera almanaksnúmer viknanna, þau koma yfirleitt fram á almanaki.

Verkefni (má hafa með áætlun um yfirferð)

Heimaverkerkefni, tímaverkefni, skyndipróf, ritgerðir og önnur verkefni sem eru unnin á önninni

Námsmat og vægi námsþátta.

Þættir sem eru teknir til námsmats og vægi þeirra. Í kennsluáætlun þarf að koma skýrt fram hvort um er að ræða símatsáfangi eða hvort um er að ræða próf í próftöflu. Mikilvægt er að það komi fram hvort nemendur eiga þess kost að sleppa lokaprófi. „Lokapróf“ merkir að próf er í próftöflu. Ekki er ætlast til að próf sem vega meira en 20% séu lögð fyrir í síðustu kennsluviku annarinnar.

Annað sem kennari vill að komi fram.

Kennari		Sk.st.	
----------------	--	---------------	--


Áfangalýsing:

Markmið:

Námsgögn:

Áætlun um yfirferð:

Verkefni:

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangahæiti þRE 411 Kennsluáætlun Haustönn 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 4 af 4		

Námsmat og vægi námsþátta:

Dagsetning:

Undirritun kennara _____

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils _____