


Nr.: NAA-849	<b>Tækniskólinn</b>	<b>Tækniskólinn</b> skóli atvinnulífsins 
Útgáfa: 1.0		
Dags: 04.02.201904.02.2019		
Eig: SOH		
Ábm: Skólastjóri		
Síða 1 af 3	<b>ÍPRÓ1KT02AK</b>	<b>Námsáætlun vor 2019</b>

<b>Kennarar:</b>	Sigurbjörn Örn Hreiðarsson (SOH)		
<b>Skóli:</b>	Upplýsingatækniskólinn	<b>Skólastjóri:</b>	Kristín Þóra B. Kristjánsdóttir

#### Áfangalýsing:


Áfanganúmer	Áfangaheiti
	<p>Þetta er bóklegur áfangi þar sem farið er yfir hvernig líkaminn bregst við í leik og starfi og undirbúning hans við væntanlegu álagi.</p> <p><b>Lokamarkmið áfangans</b></p> <p><b>Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• upphitun – þoli – styrk – liðleika</li> <li>• mataræði – íþróttaslysum</li> <li>• blóðrásakerfinu – líkamsbeitingu</li> <li>• gerð æfingaáætlana</li> </ul> <p><b>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vinna með grunnþætti líkamspjálfunar</li> <li>• vinna sjálfstætt</li> <li>• setja upp æfingaáætlun</li> </ul> <p><b>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viðhalda líkamspreki sínu</li> <li>• geta valið sér þá hreyfingu sem fellur að hans þörfum</li> </ul> <p>vera meðvitaður um líkamsástand sitt</p>

Um markmið, kennslubúnað og kennslufyrirkomulag vísast í námskrá. Um vikudaga og tímasetningu innan hvorrar viku vísast til stundatöflu í Innu.

**Námsáætlun er birt með fyrirvara um breytingar**


#### Námsmat:

Matshlutar	Lýsing matshluta	Vægi
Frammistaða	Miðannarmat	
Verkefni	Verkefni í tímum - 5x20%	100%
	Verkefni eru í vikum 4, 7, 10, 13 og 17	
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>

Nr.: NAA-849	<b>Tækniskólinn</b>	
Útgáfa: 1.0		
Dags: 04.02.2019 04.02.2019	<b>ÍPRÓ1KT02AK</b> <b>Námsáætlun vor 2019</b>	
Eig: SOH		
Ábm: Skólastjóri		
Síða 2 af 3		

Öllum matsþáttum skal skila á skiladegi. Kennarar taka ekki við verkefnum sem skilað er of seint. Nemendur sem missa af matsþætti, vegna veikinda eða annars, eiga kost á að vinna sambærilegt verkefni/próf á sérstökum sjúkraprófsdegi í annarlök. Leyfilegt er að taka **einn** matsþátt upp á sjúkraprófsdegi.

Nemendur þurfa að standast lykilmatsþátt til að ná áfanganum.

Nr.: NAA-849	<b>Tækniskólinn</b>	<b>Tækniskólinn</b> skóli atvinnulífsins 
Útgáfa: 1.0		
Dags: 04.02.201904.02.2019		
Eig: SOH		
Ábm: Skólastjóri		
Síða 3 af 3	<b>ÍPRÓ1KT02AK</b> <b>Námsáætlun vor 2019</b>	

**Áætlun:**

Tímabil		Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi matshl. %
Vika	Dags.			
2	06.01.-12.01.	Þjálfun,heilsa,vellíðan	Lesi 8-13	
3	13.01.-19.01.	Þjálfun,lífsstíll, heilsa	Lesi 129-146	
4	20.01.-26.01.	Verkefni úr vikum 2 og 3		20%
5	27.01.-02.02.	Líkamsbeiting	Lesi 75-86	
6	03.02.-09.02.	Íþróttameiðsl og Hvíld	Lesi 67-75 og 111-117	
7	10.02.-16.02.	Verkefni úr vikum 5 og 6		20%
8	17.02.-23.02.	Skipulag þjálfunnar	Lesi 117-129	
9	24.02.-02.03.	Upphitun	Lesi 13-21	
10	03.03.-09.03.	Verkefni úr vikum 8 og 9		20%
11	10.03.-16.03.	Þol	Lesi 21-35	
12	17.03.-23.03.	Vöðvastyrkur	Lesi 35-55	
13	24.03.-30.03.	Verkefni úr vikum 11 og 12		20%
14	31.03.-06.04.	Liðleiki	Lesi 55-67	
15	07.04.-13.04.	Hinar mörgu hliðar þjálfunar	Lesi 165-177	
16	14.04.-20.04.	Páskafri		
17	21.04.-27.04.	Verkefni úr vikum 14 og 15		20%
18	28.04.-04.05.	Verkalýðsdagurinn		
19	05.05.-11.05.	Samantekt/verkefnaskil		
20	12.05.-18.05.	Námsmatsvika		

*Athugið: Með vikunúmeri er átt við vikur ársins (eins og á dagatalinu)*

Námsgögn	Upplýsingar um námsgögn er að finna í Innu. Æskilegt er að nemendur séu með fartölvu.
Annað, t.d. öryggisbúnaður	