


Nr.: NAA-728	Tækniskólinn	ÍPRÓ1GH02AT Námsáætlun vor 2019	Tækniskólinn skóli atvinnulífsins 
Útgáfa: 1.0			
Dags: 21.01.2019			
Eig: HD SOH RTR			
Ábm: Skólastjóri			
Síða 1 af 2			

Kennarar:	Hafsteinn Daníelsson (HD) Sigurbjörn Örn Hreiðarsson (SOH) Ragnheiður Þórdís Ragnarsdóttir (RTR)		
Skóli:	Tæknimenntaskólinn	Skólastjóri:	Kolbrún Kolbeinsdóttir

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>Lokamarkmið áfangans</p> <p>Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • upphitun – þoli – styrk – liðleika • mataræði – íþróttaslysum • blóðrásakerfinu – líkamsbeitingu • gerð æfingaáætlana <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vinna með grunnþætti líkamspjálfunar • vinna sjálfstætt • setja upp æfingaáætlun <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viðhalda líkamsþreki sínu • geta valið sér þá hreyfingu sem fellur að hans þörfum <p>vera meðvitaður um líkamsástand sitt</p>


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

Námsmat:

Matshlutar	Lýsing matshluta	Vægi
Frammistaða	Miðannarmat	
Verkefni	Verkefni í tímum - 5x20%	100%
	Verkefni eru í vikum 4, 7, 11, 14 og 18	
	Samtals:	100%

Annað

Allir matsþættir eru lagðir fyrir í Innu. Úrlausnum og sundurliðuðum einkunnum verður skilað í Innu á því formi sem best hentar.

Nr.: NAA-728	Tækniskólinn	ÍPRÓ1GH02AT Námsáætlun vor 2019	Tækniskólinn skóli atvinnulífsins 
Útgáfa: 1.0			
Dags: 21.01.2019			
Eig: HD SOH RTR			
Ábm: Skólastjóri			
Síða 2 af 2			

Áætlun:

Tímabil		Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi matshl. %
Vika	Dags.			
2	06.01.-12.01.	Þjálfun,heilsa,vellíðan bls 8-13		
3	13.01.-19.01.	Þjálfun,lífsstíll, heilsa bls 129		
4	20.01.-26.01.	Verkefni úr vikum 2 og 3		20%
5	27.01.-02.02.	Líkamsbeiting bls 75		
6	03.02.-09.02.	Íþróttameiðsl bls 67 og Hvíld bls. 111		
7	10.02.-16.02.	Verkefni úr vikum 5 og 6		20%
8	17.02.-23.02.	<i>Vetrarfrí hefst 22.02</i> Skipulag þjálfunnar bls 117		
9	24.02.-02.03.	<i>Vetrarfrí lýkur 26.02.</i> Skuggahliðar íþróttar og þjálfunar Miðannarmat.		
10	03.03.-09.03.	Upphitun bls 13		
11	10.03.-16.03.	Verkefni úr vikum 8 og 10		20%
12	17.03.-23.03.	Þol bls 21		
13	24.03.-30.03.	Vöðvastyrkur bls 35		
14	31.03.-06.04.	Verkefni úr vikum 12 og 13		20%
15	07.04.-13.04.	Liðleiki bls 55		
16	14.04.-20.04.	<i>Páskafrí</i>		
17	21.04.-27.04.	<i>Páskafrí – Kennsla hefst 24.04.</i>		
18	28.04.-04.05.	Verkefni úr vikum 47 og 48		20%
19	05.05.-11.05.	Samantekt/verkefnaskil		
20	12.05.-18.05.	<i>Námsmat/endurgjöf. Birting lokaeinkunnar föstudaginn 17.05.</i>		

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	