

HREY - áfangar

4 hreyfiáfangar sem hægt er að velja um

Eftir að nemendur hafa lokið HEIL1HH04 og HEIL1HD04 velja þeir HREY - áfanga.

Hægt er að velja ferns konar áfanga með mismunandi hreyfingu þannig að hægt er að koma til móts við áhuga fleiri nemenda.

Þeir áfangar sem að eru í boði á vorönn:

- **HREY1BO01 - Boltaíþróttir**
- **HREY1AH01 - Líkamsrækt**
- **HREY1ÚT01 - Útivist**
- **HREY1JÓ01 - Jóga**



HREY1JÓ01 - Jóga

Jóga - liðleiki - slökun - öndun

Undanfari: HEIL1HH04 og HEIL1HD04

Innihald: Áfanginn er verklegur áfangi sem kenndur er einu sinni í viku í líkamsræktarsal VMA

Kynntar eru og stundaðar eru æfingar sem þjálfar upp styrk, jafnvægi, stöðugleika og liðleika. Lagt er upp úr líkamsvitund, einbeitingu og slökun.

Áhersla er lögð á að hver og einn geti tekið þátt í æfingum á sínum forsendum.



HREY1B001 - Boltaíþróttir

Ýmsar bolta- og hópíþróttir

Undanfari: HEIL1HH04 og HEIL1HD04

Innihald: Áfanginn er verklegur áfangi sem kenndur er einu sinni í viku í Íþróttahöllinni

Stundaðar eru boltaíþróttir af ýmsum toga þar sem að nemendahópurinn er með í ráðum um val á íþróttum.



HREY1ÚT01 - Útivist

Undanfari: HEIL1HH04 og HEIL1HD04

Innihald: Áfanginn er verklegur áfangi og er farið í útivistarferð einu sinni í viku í 5-6 skipti. Ferðirnar byrja kl. 16.00 og er reiknað með að þær taki um 3 klst.

Allar ferðirnar eru farnar út frá skólanum eða eru í nágrenni skólans og er leitst við að kynna nemendum möguleika til útivistar á og við Akureyri.



HREY1AH01 - Hreyfing í líkamsræktarsal

Undanfari: HEIL1HH04 og HEIL1HD04

Innihald: Áfanginn er verklegur áfangi og er kenndur í líkamsræktarsal VMA einu sinni í viku.

Nemendur stunda þjálfun í líkamsræktinni undir stjórn og leiðsögn kennara en einnig er stór hluti áfangans á þann hátt að nemendur æfa eftir eigin þjálfunaráætlun.

Áherslupættir: Upphitun, styrkur, þol, liðleiki

