

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 1	<b>Áfangaheiti PRE1712</b>	
	<b>Námsáætlun Vorönn 2016</b>	

<b>Kennari</b>	Ásdís Sigurvinsdóttir	<b>Sk.st.</b>	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

### Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur einu sinni í viku í þreksal skólans. Einnig stendur útsvæðið nemendum til boða í sinni líkamsrækt. Nemendur eiga að skipuleggja sína eigin þjálfun í samvinnu með kennara og vinna einfalda tímaseðla fyrir hvern tíma. Nemandinn verður að geta unnið sjálfstætt og lögð er áhersla á að nemendur noti fjölbreytta þjálfun. Tímanum er skipt upp í upphitun, meginþjálfun og niðurlag (teygjur).

### Markmið:

Nemandi skipuleggur sína eigin reglubundnu þjálfun, skipti æfingatímanum upp í upphitun, meginþjálfun og niðurlag. Framfylgi eigin æfingaáætlun í tímanum, noti fjölbreyttar aðferðir/æfingar til heilsu og líkamsræktar, leysi af hendi æfingar sem snúa að þjálfun þrekbátta tileinki sér réttar þjálfunaraðferðir og líkamsbeitingu í þjálfun.

**Námsgögn:** Gögn frá kennara

**Námsmat og vægi námsþátta:** Tímaseðill 10% og Markmiðsblað 10%

Virgni 10%

Áhugahvöt 20%

Frumkvæðni 20%

Fjölbreytni í æfingarvali 20%

Frágangur 10%

5/1 Dagsetning:  
5/1 Ásdís Sig.  
Undirritun kennara

5/1 H. Þorunn Þ. Þ.  
Undirritun/brautarstj., fagstj eða staðgengil