


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 1		
Íþróttir/hreyfing (ÍPRXS12)		Haustönn 2016

Kennari	Ólafur H. Björnsson, Inga Dís Árnadóttir	Sk.st.	ÓLB, ÍDÁ
----------------	--	---------------	----------

Áfangalýsing:

Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun m.a. með leikjum. Styrkjandi og liðkandi æfingar og bæting þols eru meðal áhersluatriða áfangans sem og mikilvægi réttrar líkamsbeitingar. Æfingar í þreksal notaðar til að kenna nemendum aðferðir við líkams- og heilsurækt. Farið í leiðangra í nánasta umhverfi skólans. Nemendur örvaðir til að vinna saman. Stefnt er að því að auka áhuga á og getu til sjálfstæðrar íþróttaiðkunar.

Markmið:

Nemandi:


- fái þekkingu á því hversu mikilvæg góð heilsa er fyrir framtíðina.
- fái þekkingu á því hversu mikilvæg regluleg hreyfing er fyrir heilsuna
- stundi þol og styrktaræfingar sem að henta hverjum og einum
- þjálfist í að æfa eftir áætlun
- stundi liðleikaæfingar eftir æfingar
- mæli æfingapúls
- nota aðferðir til að kanna styrk og liðleika


Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
34-48	Í hverjum tíma er upphitun, æfingar(þol /styrkur) og teygjur. Leikir. Samhæfing (jafnvægi og fleira)	Líkamskönnun gerð 3x yfir önnina. Viku: 39,43 og 47
34	Útþjálfun verður í vikum 34 - 38	Ratleikur, kraftganga, leikir, stöðvaæfingar.
	Viðeigandi fatnaður: Inniþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiþróttir: Hlíðarfatnaður eftir atvikum.	

Námsmat:

Símat: Vinnusemi, framfarir, hegðun og líkamskönnun

Dagsetning: 2/9 - 2016

 Undirritun kennara

2.9.2016

 Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils