


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ	Áfangiheiti ÍPRG2ÍF04	
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		
Námsáætlun Vor 2017		

Kennari	Hinrik Þórhallsson	Sk.st.	HPÓ
----------------	--------------------	---------------	-----

Áfanginn samanstendur af verklegri kennslu í fjölbreyttum íþróttagreinum s.s. hópíþróttum í sal, sundi, glímu, íshökkí, krullu, klifri á klifurvegg, golfi, bandy, badminton og skíðum/bretti. Lögð er áhersla á fjölbreytta hreyfingu og fræðslu um þætti sem íþróttamenn þurfa að hafa í huga þegar þeir stunda mismunandi íþróttir. Nemandinn fer í heimsóknir til íþróttafélaga og kynnist ýmsum greinum og prófar. Lögð verður áhersla á fjölbreytta líkamspjálfun þar sem unnið er markvisst að því að nemandi finni hreyfingu við sitt hæfi út frá getu og áhuga.

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi hreyfingar fyrir heilsuna
- mismunandi íþróttgreinum
- viðeigandi búnaði sem þarf til að stunda þessar íþróttagreinar
- meginleikreglum íþróttagreinnanna
- grunnatriðum í leikfræði íþróttagreinnanna

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- iðka þær greinar sem kenndar eru
- klæða sig og útbúa eftir aðstæðum og kröfum mismunandi greina
- taka þátt í æfingum og leikjum í íþróttagreininni sem stuðla að jákvæðum samskiptum kynja
- taka þátt í leikjum sem stuðla að samvinnu og tillitsemi

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- stunda nýjar og jafnvel óhefðbundnar íþróttir
- nýta sér mismunandi aðstæður til líkamsræktar og heilbrigðra lífshátta
- átta sig á mikilvægi hreyfingar fyrir andlega og líkamlega líðan einstaklingsins
- vinna með öðrum og vera hluti af hópi

Námsgögn:

Tegund	Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)
Myndbönd	Ýmis myndbönd er tengjast efni áfangans
Ljósrit (afhent)	Afhent eftir því sem tilefni er til

