


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 1	Áfangaheiti ÍPRXS12 Námsáætlun haustönn 2015	

Kennari	Jóhann Gunnar Jóhannsson, Sigrún Fanney Sigmarisdóttir	Sk.st.	JGJ, SFS
----------------	---	---------------	----------

Áfangalýsing:

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

Markmið:

Nemandi

- örvi alhliða hreyfiproska, s.s. jafnvæggisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- örvi líkamsvitund, form og rúmskyn
- þjálfri einbeitingu
- kynnist og taki þátt í fjölbreyttri upphitun
- taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til þess að bæta þol, liðleika og samhæfingu
 - taki þátt í leikjum og fjölbreyttum æfingum sem efla samvinnu og tengsl á milli nemenda.

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
	Í hverjum tíma er upphitun, æfingar (þol /styrkur) og teygjur.	Líkamskönnun gerð 3x yfir önnina. Viku: 39, 43 og 47.
	Útþjálfun verður í vikum 35 – 38.	Rattleikur, folf, golf og gönguferðir.
	Viðeigandi fatnaður: Inniíþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiíþróttir: Hlíðarfatnaður eftir atvikum.	

Námsmat og vægi námsþátta:

Símat: 50% Vinnusemi, framfarir og líkamskönnun.

Mæting: 50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils