


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 1	<b>Áfangaheiti PRE181</b> <b>Námsáætlun Haustönn 2015</b>	

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

### Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur einu sinni í viku í þreksal skólans. Einnig stendur útisvæðið 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 tileinkir sér réttar þjálfunaraðferðir og líkamsbeitingu í þjálfun

**Námsgögn:** Gögn frá kennara

**Námsmat og vægi námsþátta:** Frammistaða og ástundun 50%

Virkni í tímum, tímaseðill og markmiðsblað 50%

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengil