


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 1	<b>ÍPRZS12</b>	
	<b>Kennsluáætlun Vorönn 2010</b>	

<b>Nafn kennara:</b>	<b>Sigrún Fanney Sigmarsdóttir, Jóhann Gunnar Jóhannsson</b>	<b>Sk.stöfun:</b>	<b>SFS, JGJ</b>
----------------------	--	-------------------	-----------------

### Markmið

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.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
	Í hverjum tíma er upphitun, æfingar(þol /styrkur) og teygjur.	
	Í 14 -18 viku verður útiþjálfun (eftir páskafrí)	

Námsmat	Lýsing
<b>Frammistaða á önn</b>	Mætingar
	Virkni í tímum
	Viðeigandi fatnaður: Inniþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiþróttir: Hlíðarfatnaður eftir atvikum.
	Líkamsmælingar

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils