


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	<b>Skíði SKÍ 401</b> <b>Kennsluáætlun vor 2010</b>	

<b>Kennari</b>	Ólafur H. Björnsson	<b>Sk.st.</b>	ÓLB
----------------	---------------------	---------------	-----


Vika	Námsefni	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	
3	Svigskíði/bretti	
4	Svigskíði/bretti	
5	Svigskíði/bretti	
6	Svigskíði/bretti	
7	Gönguskíði (Allir)	
8	Gönguskíði (Allir)	
9	Gönguskíði/svigskíði/bretti	
10	Svigskíði/bretti	
11	Svigskíði/bretti	
12	Svigskíði/bretti	
13	Páskar	
14	Til ráðstöfunar	
15	Til ráðstöfunar	
16	Til ráðstöfunar	
17	Til ráðstöfunar	

Áfanginn fer fram í Hlíðarfjalli bæði í göngubraut og í brekkunum.

Nemendur þurfa að búa sig eftir aðstæðum og gera sér grein fyrir því að veður er stundum öðruvísi í fjallinu en niðri í bæ.

Við gerum ráð fyrir því að vera á skíðum frá 16.30 – 18.30 og ef veðrið verður okkur hagstætt þá líkur kennslunni um páska.

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>
Búnaður	Skíðabúnaður (Bretti/svigskíði/gönguskíði) Hægt að leigja. Gönguskíði fást lánuð.

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	<b>Skíði SKÍ 401</b> <b>Kennsluáætlun vor 2010</b>	

<b>Annað</b>	<b>Lýsing</b>
Kostaður	Ef nemendur þurfa að kaupa lyftukort þá fást þau í Hlíðarfjalli á góðu verði.

<b>Námsmat</b>	<b>Lýsing</b>	<b>Vægi</b>
Mæting		100%
Vinnusemi	Vegur heildareinkunn upp eða niður	+/-

## **Áfangamarkmið**

Nemandi

### **Íþróttir**

- noti skíðaíþróttir (alpagreinar/skíðagöngu) til líkams- og heilsuræktar

### **Líkams- og heilsurækt**

- taki þátt í mismunandi aðferðum til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem stuðlar að líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
- leysi af hendi æfingar sem snúa að þjálfun þrekþátta

### **Félags-, tilfinninga- og siðgæðisvið**

- iðki líkams- og heilsurækt sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í æfingum og leikjum sem stuðla að jákvæðum samskiptum og samvinnu

### **Þekkingarsvið**

- tileinki sér helstu reglur og öryggisatriði viðkomandi íþróttagreinar
- tileinki sér helstu grunntækniatriði í þessum skíðaíþróttum
- Tileinki sér þekkingu um skíðabúnað, meðhöndlun útbúnaðar og klæðnað til útiveru

### **Dagsetning:**

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils