


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


<b>Nafn kennara:</b>	<b>Ólafur H. Björnsson</b>	<b>Sk.stöfun:</b>	<b>ÓLB</b>
----------------------	----------------------------	-------------------	------------

**Áfangalýsing:** Hver íþróttatími hefst með upphitun og lýkur með teygjum. Reynt verður að hafa þessa tíma eins fjölbreytta og kostur er. Nemendur fá grunnkennslu í lyftingatækni. Einnig er boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Kennit er í þreksal skólans einu sinni í viku.

Víka	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
1	Kynning á áfanganum	
2	Þrekhringur (magi/bak)	
3	Styrkur sérstaklega f. stöðvöðva líkamans (ekki tæki)	
4	Styrktarþjálfun (tæki)	
5	Eiginþjálfun	
6	Stöðvahringur	
7	Styrkur - þol (Spinning)	
8	"Body-pump" hringur	
9	Eiginþjálfun	
10	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
11	"Heavy-hands" og dýnuæfingar	
12	Eiginþjálfun	
13	"Páskafri"	
14	Pallar og fleira	
15	Eiginþjálfun	
16	Styrkur - þol- liðleiki-slökun	
17	Fyrirprófabrek	

*Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og á dagatalinu í INNU.*

Annað	Lýsing
	Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita Eiginþjálfun og gera einfalda tímaseðla.

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

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting		100 %
Vinnusemi	Vegur heildareinkun upp eða niður	+/-

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

- 0 fjarvistarstig = 10 í mætingareinkunn
- 1 fjarvistarstig = 10 í mætingareinkunn
- 2 fjarvistarstig = 9 í mætingareinkunn
- 3 fjarvistarstig = 8 í mætingareinkunn
- 4 fjarvistarstig = 7 í mætingareinkunn
- 5 fjarvistarstig = 6 í mætingareinkunn
- 6 fjarvistarstig = 5 í mætingareinkunn

**Dagsetning:**

06.01.2010

Undirritun kennara

*Ólafur H. Björnsson*  
*Andri Sigurðsson*

*Þórunn G. Þórunn*  
Undirritun brautarstj, fagstj eða staðgengils