



Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	Morgunþrek ÞRE 431 Kennsluáætlun vor 2010	

Nafn kennara:	Ólafur H. Björnsson	Sk.stöfun:	ÓLB
----------------------	----------------------------	-------------------	------------

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. Kennt er í þreksal skólans einu sinni í viku.

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

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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009	Morgunprek þRE 431 Kennsluáætlun vor 2010	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Annað	Lýsing
	<p>Tímarnir byrja allir kl. 07.00. Nemendur byrja á því að hita upp sjálfir fyrstu ca. 15 mínúturnar. Síðan enda tímarnir á teygjum sem við tökum annaðhvort í sameiningu eða hver fyrir sig.</p> <p>Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita „Eiginþjálfun“ og gera einfalda tímaseðla.</p>

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:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils