


| | | |
|-------------------|--|---|
| Nr.: GAT-045 | Verkmenntaskólinn á Akureyri |  |
| Útgáfa: 06 | | |
| Dags.: 29.05.2009 | | |
| Höfundur: GLÁ | | |
| Sambýkkt: HJS | | |
| Síða 1 af 1 | Útivist 401 Kennsluáætlun vorönn 2010 | |

| | | | |
|----------------|--|---------------|----------|
| Kennari | Ólafur H. Björsson, Jóhann G. Jóhannsson | Sk.st. | ÓLB, JGJ |
|----------------|--|---------------|----------|

Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur á vorönn og samanstendur af 6 ferðum tengdum vetrinum. M.a. verða farnar skíðaferðir í Hlíðarfjall og ferð í skautahöllina. Nemendur ljúka fjórum ferðum til þess að fá áfangann metinn. Kennsla fer fram á vikrum dögum eftir hefðbundna stundarskrá (eftir 16.10 (14.45)). Dagsetningar fyrir ferðirnar verða ákveðnar vel fyrir annarbyrjun. Kostnaður: Nemendur greiða dagskort í Hlíðarfjall sem við fáum á góðum afslætti. Einnig greiða nemendur fyrir leigu á skíðum/skautum ef þörf er á

Markmið:

noti útivist til líkams- og heilsuræktar

- taki þátt í mismunandi útivistarferðum sem tengjast vetrartímanum
 - leysi af hendi verkefni sem stuðlar að líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
 - iðki líkams- og heilsurækt sér til ánægju og skemmtunar
 - taki þátt í útivistarferðum sem stuðla að jákvæðum samskiptum og samvinnu
 - tileinki sér þekkingu um fatnað og útbúnað fyrir vetrarferðir
- tileinki sér helstu reglur og öryggisatriði viðkomandi íþróttagreinir

Áætlun um yfirferð:

| Vika | Námsefni (bóklegur hluti) | Verkefni |
|------------|---------------------------|-----------------------------|
| 3 (20.1.) | Skíðaferð í Hlíðarfjall | Bretti/svigskíði/gönguskíði |
| 4 (27.1.) | Skíðaferð í Hlíðarfjall | Bretti/svigskíði/gönguskíði |
| 5 (03.02.) | Skíðaferð í Hlíðarfjall | Bretti/svigskíði/gönguskíði |
| 6 (10.02.) | Skíðaferð í Hlíðarfjall | Bretti/svigskíði/gönguskíði |
| Óákveðið | Ferð í skautahöllina | Skautar |
| Óákveðið | Göngu og/eða hjólaferð | Gönguferð/hjólaferð |

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

Námsmat og vægi námsþátta:

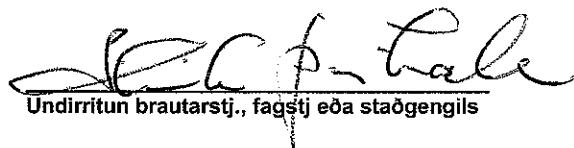
| Námsmat | Lýsing |
|-----------------|---|
| Verklegt | Settar eru upp 6 útivistarferðir á önninni og fara nemendur að minnsta kosti 4 ferðir. Nemendur sem ná 4 ferðum eða fleiri fá staðið (S) en nemendur sem fara færri ferðir en 4 fá fall (F) |

Dagsetning:

13.01.10

Undirritun kennara


Olafur H. Björsson


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils