Kennarar: Ásdís Sigurvinsdóttir **Jóhann Gunnar Jóhannsson**	**SK.st. ÁSD, JGJ**

Áfangalýsing

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 iþróttaiðkunar.

Áfangamarkmið

Nemandi

- -örvi alhliða hreyfiþroska, s.s. Jafnvægisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- - örvi líkamsvitund, form og rúmskyn
- -þjálfi einbeitingu
- -kynnist og taki þátt í fjölbreyttri upphitun
- -taki þátt í fjölbreyttri líkams-og heilsurækt til þess að bæta þol,liðleikaog samhæfingu
- -taki þátt í leikjum og fjölbreyttum æfingum sem efla samvinnu og tengsl á milli -nemenda .
- -

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
	Í hverjum tíma er upphitun, æfingar(þol /styrkur) og teygjur.	Líkamskönnun gerð 3x yfir önnina.
	Útiþjálfun verður í viku 15,16 og 17	
	Viðeigandi fatnaður: Inniíþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiíþróttir: Hlífðarfatnaður eftir atvikum.	

Námsmat og vægi námsþátta:

Símat: 50% Vinnusemi,framfarir,hegðun og líkamskönnun

Mæting: 50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils