


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS	<b>Áfangaheiti ÞREXS12</b> <b>Kennsluáætlun Vor 2012</b>	
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 1		

<b>Kennarar: Jóhann Gunnar Jóhannsson</b>	<b>SK.st. JGJ</b>
---	-------------------

### 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 réttar 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 íþróttaiðkunar.

### Áfangamarkmið

Nemandi

- örvi alhliða hreyfiþroska, s.s. Jafnvægisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- örvi líkamsvitund, form og rúmskyn
- þjálfni einbeitingu
- kynnist og taki þátt í fjölbreyttri upphitun
- taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til þess að bæta þol, liðleika og 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.
	Útþjálfun verður í viku 15, 16 og 17	
	<b>Viðeigandi fatnaður:</b> Inniíþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiíþróttir: Hlíðarfatnaður eftir atvikum.	

### Námsmat og vægi námsþátta:

Símat: 50% Vinnusemi, framfarir, hegðun og líkamskönnun

Mæting: 50%

### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils