

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti ÍþRXS12 Kennsluáætlun Vor 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 1		

**Kennarar: Jóhann Gunnar Jóhannsson,
Rögnvaldur Ragnar Símonarson**

SK.st. JGJ, RÖS

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 íþróttaiðkunar.

Áfangamarkmið

Nemandi

- -örvi alhliða hreyfiproska, s.s. Jafnvægisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- -örvi líkamsvitund, form og rúmskyn
- -þjálfí einbeitingu
- -kynnist og taki þátt í fjölbreyttri upphitun
- -taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til þess að bæta þol, liðleika og samþæfingu
- -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.
	Útíþjálfun verður í viku 15, 16 og 17	
	Viðeigandi fatnaður: 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