


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	SKÍ 301 Skíðaípróttir Kennsluáætlun vor 2013	
Síða 1 af 2		

Kennari	Ólafur H. Björnsson	Sk.st.	ÓLB
----------------	---------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur eftir að hefðbundinni stundarskrá líkur og fer kennslan fram í Hlíðarfjalli. Farið verður á bretti, svigskíði og gönguskíði og notið útivistar í tenglum við skíðaiðkun og skíðakennslu. Nemendur fá grunnkennslu á bretti, svigskíði og gönguskíði. Áfanginn er hugsaður bæði fyrir byrjendur og þá sem eru lengra komnir. Kostnaði stillt í hóf en nemendur borga hluta af lyftukortum.

Áfanginn fer fram í Hlíðarfjalli bæði í göngubraut og í brekkunum. Mæting í Hlíðarfjalli kl. 16.30-16.40

Nemendur þurfa að búa sig eftir aðstæðum og gera sér grein fyrir því að veður er stundum öðruvísi í fjallinu en niðri í bæ. Hægt að fylgjast með veðri á hlíðarfjall.is

Við gerum ráð fyrir því að vera á skíðum frá 16.30 – 18.00 og allar upplýsingar fyrir áfangann koma bæði í tölvupósti og á upplýsingaskjá skólans. Einnig er hægt að hringja í kennarann (Óli) í síma 8617692

Nemendur útvega sjálfir skíðaútbúnað nema fyrir skíðagönguna þar getum við útvegað útbúnað fyrir þá sem vilja. Kostnaði er stillt í hóf en nemendur greiða hluta af kostnaði við lyftukort (ef nemendur eru ekki með vetrarkort) og gönguskíðaútbúnað.

Áfangamarkmið

Nemandi

Ípróttir

- noti skíðaípróttir (alpagreinar/skíðagöngu) til líkams- og heilsuræktar

Líkams- og heilsurækt


- taki þátt í mismunandi aðferðum til líkamsræktar
- leysi af hendi verkefni sem stuðlar að líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni

Félags-, tilfinninga- og siðgæðissvið

- iðki líkams- og heilsurækt sér til ánægju og skemmtunar

Þekkingarsvið

- tileinki sér helstu reglur og öryggisatriði viðkomandi íþróttagreinar
- tileinki sér helstu grunntækniatriði í þessum skíðaípróttum
- Tileinki sér þekkingu um skíðabúnað, meðhöndlun útbúnaðar og klæðnað til útiveru.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	SKÍ 301 Skíðaípróttir Kennsluáætlun vor 2013	

Vika	Námsefni	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	
3	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
4	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
5	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
6	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
7	Gönguskíði (Allir)	
8	Gönguskíði (Allir)	
9	Gönguskíði/svigskíði/bretti	
10	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
11	Opnir dagar	
12	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
13	Svigskíði/bretti/gönguskíði	
14	Páskar	
15	Til ráðstöfunar	
16	Til ráðstöfunar	
17	Til ráðstöfunar	

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting		50%
Vinnusemi		50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils