

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 1	Áfangaheiti ÍþRXS24 Kennsluáætlun vorönn 2014	

Kennarar: Jóhann Gunnar Jóhannsson	SK.st. 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 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 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 4x yfir önnina. Viku: 4, 8, 11 og 14
	Útíþjálfun verður í viku 15 og 17	Gönguferðir
	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: 07/01 2014

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils