


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	<b>Áfangagæiti Útivist 401 Kennsluáætlun Vorönn 2014</b>	

<b>Kennari</b>	Hinrik Þórhallsson, Jóhann G. Jóhannsson	<b>Sk.st.</b>	HPÓ, JGJ
----------------	--	---------------	----------

### Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur á vorönn og samanstendur af 6 ferðum tengdum vetrinum. M.a. verða farnar skíðaferðir í Hlíðarfjall og ferð í skautahöllina. Nemendur ljúka fjórum ferðum til þess að fá áfangann metinn. Kennsla fer fram á virkum dögum eftir hefðbundna stundarskrá (eftir 16.10). Dagsetningar fyrir ferðirnar verða ákveðnar vel fyrir annarbyrjun. **Kostnaður:** Nemendur greiða dagskort í Hlíðarfjall sem við fáum á góðum afslætti. Einnig greiða nemendur fyrir leigu á skíðum/skautum ef þörf er á

### Markmið:

noti útivist til líkams- og heilsuræktar


- taki þátt í mismunandi útivistarferðum sem tengjast vetrartímanum
- leysi af hendi verkefni sem stuðlar að líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni
- iðki líkams- og heilsurækt sér til ánægju og skemmtunar
- taki þátt í útivistarferðum sem stuðla að jákvæðum samskiptum og samvinnu
- tileinki sér þekkingu um fatnað og útbúnað fyrir vetrarferðir
- tileinki sér helstu reglur og öryggisatriði viðkomandi íþróttagreinar

### Áætlun um yfirferð:

Hver ferð tekur ca. 2 klst. Mæting í skíðaskála kl:16.45

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
3 (13.01.)	Fundur 16.15 stofa M-01	Farið yfir kennsluáætlun
3 (14.01.)	Skíðaferð í Hlíðarfjall	Bretti/svigskíði/gönguskíði
4 (21.01.)	Skíðaferð í Hlíðarfjall	Bretti/svigskíði/gönguskíði
5 (28.01.)	Skíðaferð í Hlíðarfjall	Bretti/svigskíði/gönguskíði
6 (04.02)	Skíðaferð í Hlíðarfjall	Bretti/svigskíði/gönguskíði
8 (21.02)	Ferð í skautahöllina	Skautar
15 (08.04)	Göngu/ eða hjólaferð	
<b>Ef ferð fellur niður á þriðjudegi vegna veðurs, verður farið næsta fimmtudag á eftir kl:16.45</b>	<b>Skilaboð verða á upplýsingaskjá og á VMA pósti ef einhverjar breytingar verða sama dag og ferð er fyrirhuguð.</b>	

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og á dagatalinu í INNU.

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt:SHJ		
Síða 2 af 2	<b>Áfangaheiti Útivist 401</b> <b>Kennsluáætlun Vorönn 2014</b>	

### Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing
<b>Verklegt</b>	Settar eru upp 6 útivistarferðir á önninni og fara nemendur að minnsta kosti <b>4 ferðir</b> . Nemendur sem ná 4 ferðum eða fleiri fá staðið (S) en nemendur sem fara færri ferðir en 4 fá fall (F)

Dagsetning: 07/01 2014

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils