


Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011	Áfangaheiti ÍBRXS12 Kennsluáætlun vorönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 1		

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir, Birna Baldursdóttir	Sk.st.	ÁSD, BBA
----------------	--	---------------	----------

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 rétttrar 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, liðleikaog 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 2x yfir önnina.
	Útþjálfun verður í viku 16, 17 og 18.	
	Viðeigandi fatnaður: Inniíþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiíþróttir: Hlífðarfatnaður eftir atvikum.	

Námsmat og vægi námsþátta:

Símat: 50% Vinnusemi, framfarir, hegðun og líkamskönnun

Mæting: 50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils