

Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 1	Þrek 181 Kennsluáætlun Vorönn 2015	

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur einu sinni í viku í þreksal skólans. Einnig stendur útisvæðið nemendum til boða í sinni líkamsrækt. Nemendur eiga að skipuleggja sína eigin þjálfun í samvinnu með kennara og vinna einfalda tímaseðla fyrir hvern tíma. Nemandinn verður að geta unnið sjálfstætt og lögð er áhersla á að nemendur noti fjölbreytta þjálfun. Tímanum er skipt upp í upphitun, meginþjálfun og niðurlag (teygjur).

Markmið:

Nemandi skipuleggur sína eigin reglubundnu þjálfun, skipti æfingatímanum upp í upphitun, meginþjálfun og niðurlag.

Framfylgi eigin æfingaáætlun í tímanum

noti fjölbreyttar aðferðir/æfingar til heilsu og líkamsræktar

leysi af hendi æfingar sem snúa að þjálfun þrekpátta

tileinki sér réttar þjálfunaraðferðir og líkamsbeitingu í þjálfun

Námsgögn: Gögn frá kennara

Námsmat og vægi námsþátta: Mætingar 50%

Virkni í tímum, tímaseðill og markmiðsblað 50%

Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig.

0 fjarvistir = 10

1 fjarvistir = 10

2 fjarvistir = 9

3 fjarvistir = 8

4 fjarvistir = 7

5 fjarvistir = 6

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils