


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 1	ÍPRXS12 Kennsluáætlun Vorönn 2011	

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

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 hreyfifroska, 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, 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.	
	Í 14 og 15 viku verður útipjálfun	
	Viðeigandi fatnaður :Inniíþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiíþróttir: Hlífðarfatnaður eftir atvikum	

Námsmat:

Símat: 50%

Ástundun 50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils