


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 2	<b>PRE 171</b>	<b>Kennsluáætlun haustönn 2010</b>

<b>Kennari</b>	Ásdís Sigurvinsdóttir	<b>Sk.st.</b>	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%

Virgni í tímum 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

6 fjarvistir = 5

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	<b>PRE 171</b> <b>Kennsluáætlun haustönn 2010</b>	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

**Dagsetning:**

Undirritun kennara \_\_\_\_\_

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils \_\_\_\_\_