


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	<b>Þrek PRE 311</b> <b>Kennsluáætlun haust 2010</b>	

<b>Kennari</b>	Ólafur H. Björnsson	<b>Sk.st.</b>	ÓLB
----------------	---------------------	---------------	-----


### Áfangalýsing:

Hver íþróttatími hefst með upphitun og lýkur með teygjum. Reynt verður að hafa þessa tíma eins fjölbreytta og kostur er. Nemendur fá grunnkennslu í lyftingatækni. Einnig er boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Kennt er í þreksal skólans einu sinni í viku.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
33	Kynning á áfanganum	
34	Eiginþjálfun. Kynnast salnum	
35	Þrekhringur	
36	Þrekhringur (Magi/bak)	
37	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
38	Eiginþjálfun	
39	Styrkur - þol	
40	"Body-pump" hringur	
41	Eiginþjálfun	
42	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
43	"Heavy-hands" og dýnuæfingar	
44	Eiginþjálfun	
45	Pallar og fleira	
46	Styrkur - þol	
47	Eiginþjálfun	

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

Annað	Lýsing
	<p>Allir tímarnir byrja á upphitun og byrja nemendur að hita upp sjálfir ca. fyrstu 15 mín. Síðan enda tímarnir á teygjum sem við tökum annaðhvort í sameiningu eða hver fyrir sig.</p> <p>Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita „Eiginþjálfun“ og gera einfalda tímaseðla.</p>

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	<b>Þrek ÞRE 311</b> <b>Kennsluáætlun haust 2010</b>	

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting	Mætingareinkunn samkvæmt skala	50 %
Vinnusemi	Vinnuemi og virkni í tímum	50 %

#### Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig

<u>Stig</u>	<u>Einkunn</u>
0 fjarvistarstig =	10
1 fjarvistarstig =	10
2 fjarvistarstig =	9
3 fjarvistarstig =	8
4 fjarvistarstig =	7
5 fjarvistarstig =	6
6 fjarvistarstig =	5

1x seint jafngildir einu fjarvistarstigi. Dæmi: 2 fjarvistarstig + 2x seint= 7 í mætingareinkunn.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

#### Dagsetning:

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

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