


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS	<b>SUN311</b>	
Síða 1 af 1	<b>Kennsluáætlun Haustönn2010</b>	

<b>Kennari</b>	Karen Malmquist	<b>Sk.st.</b>	KMQ
----------------	-----------------	---------------	-----

**Áfangalýsing:** Sund sem heilsusamleg líkamsrækt.

**Markmið:** Að nemendur nái upp ágætu þoli, fái tæknileiðbeiningar í skriðsundi og bringusundi og öðrum sundgreinum ef vill. Að nemendur tileinki sér sund sem viðbót við aðra líkamsrækt.

**Námsgögn:** sundföt, sungleraugu, handklæði.

**Áætlun um yfirferð:** Að í lok annar geti nemendur synt 500m sér til ánægju, án hlés og án þess að verða mjög þreyttir.

**Verkefni:** Ýmsar sundæfingar

**Námsmat og vægi námsþátta:** Einkunn byggir á mætingu þar sem mætingarskylda er 80%. 80%-82% = 5. 83%-86% = 6. 87%-90% = 7. 91%-93% = 8. 94%-96% = 9. 97%-100% = 10.

**Dagsetning:** 16. ágúst 2010

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils