

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 1	Áfangaheiti ÍÞRXS12 Kennsluáætlun haust 2012	

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 hreyfiproska, s.s. Jafnvægisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- örvi líkamsvitund, form og rúmskyn
- -þjálfri 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.	Líkamskönnun gerð 3x á önninni.
	Í 34,35,36 og 37 viku verður útiþjálfun	
	Viðeigandi fatnaður :Inniþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór.Útiþróttir: Hlíðarfatnaður eftir atvikum	

Námsmat:

Símat: 50% Vinnusemi, framfarir, hegðun, og líkamskönnun

Mæting: 50%

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils