

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	ÞRE 181 Kennsluáætlun haustönn 2012	

Kennari	Ólafur H. Björnsson	Sk.st.	ÓLB
----------------	---------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur einu sinni í viku í þreksal skólans. Einnig stendur útisvæðið nemendum til boða í sinni líkamsrækt. Nemendur 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

- skipuleggi 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
- öðlist skilning á mikilvægi reglubundinnar þjálfunar/líkamsræktar

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	ÞRE 181 Kennsluáætlun haustönn 2012	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Námsgögn: Gögn frá kennara, tímaseðlar, æfingadagbækur.

Námsmat og vægi námsþátta:

Mætingar	50%
Virkni í tímum	40%
Tímaseðlar	10%

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

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils