


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti ÍPRXS12 Kennsluáætlun Vor 2013	
Síða 1 af 1		

Kennarar: Jóhann Gunnar Jóhannsson	SK.st. JGJ
---	-------------------

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 rétttrar 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 hreyfiþroska, s.s. Jafnvægisskyn, snertiskyn og stöðuskyn
- örvi líkamsvitund, form og rúmskyn
- þjálfni 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 yfir önnina.
	Útíþjálfun verður í viku 34, 35 og 36	
	Viðeigandi fatnaður: Inniíþróttir: Bolur, buxur og íþróttaskór. Útiþróttir: Hlíðarfatnaður eftir atvikum.	

Námsmat og vægi námsþátta:

Símat: 50% Vinnusemi, framfarir, hegðun og líkamskönnun

Mæting: 50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils