



KENNSLUÁÆTLUN

ÍPRÓTTIR 101/111

Vorönn 2012

Útbúnaður: Nemendur þurfa að eiga almennan íþróttafatnað bæði fyrir inni- og útiveru. **ATH! Engin íþróttaföt = engin mæting skráð!!**

Áfangamarkmið: Í áfanganum verður farið yfir mikilvægi hreyfingar fyrir hvern og einn. Lögð er áhersla á fjölbreytta líkamspjálfun í formi þol-, styrktar- og liðleikapjálfunar.

KENNSLUTILHÖGUN: Nemendur mæta skv. stundatöflu í tvöfaldan tíma sem er verklegur í Heilsuakademíunni í Egilshöll.

Til að hækka einkunn geta nemendur sótt íþróttatíma utan stundatöflu á önninni (frjáls mæting) í World Class, Egilshöll eða tekið þátt í útivistarferð.

Í frjálsri mætingu gefa 40 mín. = 1 mætingu og 70 mín. = 2 mætingar.

Ein aukamæting hækkar einkunn um 0,1. Nemandi getur þó aldrei hækkað einkunn sína meira en um 2,0.

Nemendum stendur til boða að fara í tvær útivistarferðir á önninni en ein ferð gefur 5 mætingar.

SÉRÞARFIR: Geti nemandi ekki stundað íþróttir af einhverjum ástæðum snýr hann/hún sér sem fyrst til íþróttakennara og finnur lausn sinna mála.

KENNSLUSTAÐIR - AUKAMÆTINGAR:

Skíðaferð 15. febrúar – Elliðaárdalsganga 23. mars

World Class, Spönginni

Mánud. kl. 08:10 – 17:15

Þriðjud. kl. 08:10 – 17:15

Miðvikud. kl. 08:10 – 17:15

Fimmtud. kl. 08:10 – 17:15

Föstud. kl. 08:10 – 15:00

Fjörtími í World Class, Spönginni:

Föstudagar kl. 13:00 -14:10.

Í boði fyrir alla nemendur. Blandaðir tímar, þol, styrkur, liðleiki og slökun.

Egilshöllin Fossaleyni 1.

Föstud. kl. 13:00 – 15:00

Knattspyrna og skautar.

Frjálsir tímar hefjast föstudaginn 13. janúar.

NÁMSMAT:

Ástundun 50%

Frammistöðumat 20%

Prekpróf (hlaup og styrkur) 30%

Aukaástundun 20% (0,1 fyrir hverja aukamætingu.)

Íþróttir 101 og 111

Vorönn 2012

Vika	Undirbúningur	Verklegur tími
9. – 13. janúar	Inniföt	Kynning + kennsluáætlun Heilsuakademían í Egilshöll
16. – 20. janúar	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
23. – 27. janúar	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
30. jan – 3. febrúar	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
6. – 10. febrúar	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
13. – 17. febrúar	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll Skíðaferð 15.febrúar Skóhlífadagar 15. – 16. feb.
20. – 24. febrúar	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
27. feb. – 2. mars	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
5. – 9. mars	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
12. – 16. mars	Inniföt	Heilsuakademían í Egilshöll
19. – 23. mars	Útiföt	Heilsuakademían í Egilshöll Útivist
26. – 30. mars	Útiföt	Heilsuakademían í Egilshöll Útivist
2. – 10. apríl		Páskafri
11. – 13. apríl	Útiföt	Heilsuakademían í Egilshöll Útivist
16. – 20. apríl	Útiföt	Heilsuakademían í Egilshöll Útivist
23. – 27. apríl	Útiföt	Heilsuakademían í Egilshöll Útivist