



KENNSLUÁÆTLUN

ÍPRÓTTIR 202

Vorönn 2012

Kennslugögn/útbúnaður. Kennsluhefti frá kennara. Almennur íþróttafatnaður fyrir inni- og útiveru. Nemendur þurfa bæði að eiga inni og úti íþróttaskó.

ATH! Engin íþróttaföt = engin mæting skráð!!

Áfangamarkmið: Lögð er áhersla á fjölbreytta líkamsþjálfun í formi þol-, styrktar- og liðleikþjálfunar.

KENNSLUTILHÖGUN: Nemendur mæta einu sinni í viku í kennslustofu og einu sinni í viku í **World Class í Spönginni** skv. stundatöflu.

Til að standast áfangann verður að ná lokaprófinu. Ætlast er til að verkefni í námsheftinu séu unnin í tímum. Skila þarf matardagbók.

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

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 aukamætingar.

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

Egilshöllin Fossaleyni 1.

Föstud. kl. 13:00 - 15.00

Knattspyrna og skautar/hokký.

Fjörtími í World Class

Föstudagar kl. 13:00-14:10 (2 mætingar)

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

Frjálsir tímar hefjast föstudaginn 13. janúar.

NÁMSMAT:

Tímaverkefni 30%

Lokapróf 30%

Frammistöðumat 30%

Matardagbók 10%

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

Íþróttir 202

Vorönn 2012

Vika	Bóklegur tími	Verklegur tími
9. – 13. janúar	Kynning: Lífsgleði og heilsa	World Class
16. – 20. janúar	Næring	World Class
23. – 27. janúar	Næring	World Class
30. jan. – 3. febrúar	Þol	World Class Skila matardagbók
6. – 10. febrúar	Þol	World Class
13. – 17. febrúar	Styrkur	World Class Skíðaferð 15. feb Skóhlífadagar 15.– 16. feb.
20. – 24. febrúar	Styrkur	World Class
27. feb. – 2. mars	Kerfisbundin þjálfun	World Class
5. - 9. mars	Átröskun	World Class
12. – 16. mars	Verkefnatími og upprifjun	World Class
19. – 23. mars	Lokapróf	World Class
26. – 30. mars	Mæting í stofu 110	World Class
2. – 10. apríl		Páskafri
11. - 13. apríl	Útivist	World Class
16. – 20. apríl	Útivist	World Class
23. – 27. apríl	Útivist	World Class