



# KENNSLUÁÆTLUN

\*\*\*\*\*

## ÍPRÓTTIR 301/401/501/601/701/801/901

Vorönn 2012

**Kennslugögn/útbúnaður:** Almennur íþróttafatnaður.

**Áfangamarkmið:** Lögð er áhersla á fjölbreytta líkamsþjálfun þar sem nemendur eru látnir útbúa þjálfunaráætlun fyrir sjálfan sig.

---

**KENNSLUTILHÖGUN:** Nemendur mæti skv. tímatöflu hér að neðan . Til að fá einingu fyrir íþróttir þurfa nemendur að mæta í 22 tíma á önninni í **World Class** og í **Egilshöll**. Í frjálstri mætingu gefa 40 mín. = 1 mætingu og 70 mín. = 2 mætingar.

Farið verður í **tvær útivistarferðir** á önninni sem eru **ígildi 5 tíma hvor**.

Stundi nemandi íþróttir eða aðra líkamsrækt utan skóla og óskar eftir að fá það metið til helminga, verður að **sækja um það sérstaklega skv. umsóknareyðublaði og muna eftir að skila þeim mætingum inn á réttu formi á réttum tíma ( FYRIR PRÓFTÍMABIL).** **Ath. berist staðfesting á íþróttaiðkun of seint jafngildir það falli í áfanga.**

Taki nemandi tvo íþróttáafanga þarf hann / hún að fá sérstakt leyfi til þess.

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

---

### KENNSLUSTAÐIR - AUKAMÆTINGAR

**Skíðaferð 15. febrúar – Elliðaárdalsganga 23. mars.**

#### World Class

mánudagar kl. 08:10 – 17:15

þriðjudagar kl. 08:10 – 17:15

miðvikudagar kl. 08.10 – 17.15

fimmtudagar kl. 08:10 – 17:15

föstudagar kl. 8:10 – 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

Föstudagur kl. 13:00- 15:00

Knattspyrna og skautar/hokký.

**Frjálisir tímar hefjast föstudaginn 13. janúar.**

#### NÁMSMAT:

22 – 23 mætingar 5,0

24 – 25 mætingar 6,0

26 - 30 mætingar 7,0

31 – 35 mætingar 8,0

36 – 40 mætingar 9,0

41 - mætingar 10,0