



Íþróttir - kennsluáætlun

Markmið:

Lögð er áhersla á að þátttakendur fái jákvæða reynslu og áhuga á að stunda líkamsrækt. Lögð er áhersla á skýrt upphaf og endi og að æfingarnar séu sífellt í sömu röð.

Myndræn framsetning er notuð til að auka möguleika þátttakenda á yfirsýn og að læra rútinu.

- Að þátttakendur fái jákvæða reynslu af líkamsrækt.
- Að kynna mismunandi hreyfingu fyrir þátttakendum.
- Að reyna að fá þátttakendur til að taka virkan þátt í tíma.
- Áhersla er lögð á að allir fái æfingar við sitt hæfi.

Vikuáætlun

1. vika	Þátttakendur mæta og hitta kennara. Húsnæði kynnt og sýnt hvar kennslan mun fara fram næstu vikurnar. Létt hreyfing.
2. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
3. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
4. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
5. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
6. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
7. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
8. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
9. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
10. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
11. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
12. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal. Námsmat

Kennari áskilur sér rétt til frávika frá kennsluáætlun.





Íþróttir - kennsluáætlun

Markmið:

Lögð er áhersla á að þátttakendur fái jákvæða reynslu og áhuga á að stunda líkamsrækt. Lögð er áhersla á skýrt upphaf og endi og að æfingarnar séu sífellt í sömu röð.

Myndræn framsetning er notuð til að auka möguleika þátttakenda á yfirsýn og að læra rútinu.

- Að þátttakendur fái jákvæða reynslu af líkamsrækt.
- Að kynna mismunandi hreyfingu fyrir þátttakendum.
- Að reyna að fá þátttakendur til að taka virkan þátt í tíma.
- Áhersla er lögð á að allir fái æfingar við sitt hæfi.

Vikuáætlun

1. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
2. vika	Útipjálfun. Kynnt er hvað er hægt að gera utandyra í íþróttum.
3. vika	Útipjálfun. Kynnt er hvað er hægt að gera utandyra í íþróttum.
4. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
5. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
6. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
7. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
8. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal.
9. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal. Námsmat
10. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal. Slökun
11. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal. Slökun
12. vika	Hjólað/gengið á göngubretti. Stöðvahringur í sal. Slökun

Kennari áskilur sér rétt til frávika frá kennsluáætlun

