

Líkamsrækt 9.-10.bekkur

Kennarar: Björgvin Jónússon

10, 9

Skólaárið

2024 - 2025

Helstu námsþættir vetrarins

Kennari gerir áætlun í samvinnu við nemandann. Tekið er tillit til annarra æfinga og þátta sem gætu haft áhrif á áætlunina. Unnið er með þá áætlun í 6 – 8 vikur en í framhaldinu gerir nemandi sína eigin áætlun. Nemendur eiga að setja inn nýjar æfingar sem þeir hafa lært. Á þessari önn verður lögð áhersla á æfingar með lóðum og stöngum. Nemendur fá kennslu í grunnatriðum í næringafræði og eiga að geta tengt hollt mataræði við áætlanir sínar.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

- Þjálfist í æfingum sem efla kraft, s.s. styrkjandi og mótandi æfingum þar sem unnið er með eigin líkamspunga, styrkjandi og mótandi æfingum með lóðum eða í tækjasal, læri að nýta sér og ganga um þreksal eða þrektæki.
- Skipuleggi eigin líkams- og heilsuræktarþjálfun undir handleiðslu kennara.
- Öðlist skilning á áhrifum mismunandi lífsstíls á heilsu og vellíðan.
- Fáir verklega innsýn í tengsl markvissrar þjálfunar við bætta heilsu.
- Styrki sjálfmynd sína með jákvæðri upplifun af íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt

Námsmat

Ástundun, virkni og frammistaða í tímum.

Nemendur gera áætlanir sem verða hluti af umsögn og einkunn

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

AS Líkamsrækt - valgrein ' 24 - '25

- sett sér markmið varðandi líkamsrækt
- unnið markvisst að markmiðum sínum
- verið sjálfbær í líkamsræktarsal