

Áfangi: ÍPR 601 - vorönn 2011

Undanfari: ÍPR501

Kennari: Sigurður Örn Sigurðsson

Áfangalýsing Áfanginn er verklegur. Nemendur fá alhliða hreyfibreynslu með fjölbreytni að leiðarljósi á eigin forsendum. Lögð er áhersla á fjölbreytta upphitun, styrkjandi og liðkandi æfingar, auk alhliða þolþjálfunar og leikja í bland. Byggt er á þeim grunni sem skapast hefur í íþr 101,201,301,401, og nemendum kynntar leiðir til að tvinna saman ofangreinda þætti. Samhliða verklegri útfærslu fræðast nemendur um íþróttir, líkamsrækt og heilsuvernd í víðu samhengi. Nemendur eru hvattir til að rækta líkama sinn sér til heilsubótar og ánægju.

Markmið

Að Nemendur

- fá fjölbreytta þjálfun í ýmsum íþróttagreinum
- leysi af hendi verkefni innan íþróttanna sem tengd eru þoli,krafti,liðleika
- öðlist aukna líkamsstjórnun með fjölbreyttri verklegri þjálfun
- taki þátt í samstarfsverkefnum sem veita gleði og vellíðan, s.s. fjölbreyttum æfingum,leikjum af ýmsum toga
- öðlist þekkingu á aðferðum og möguleikum til líkamsræktar
- afli sér þekkingar með upplýsingatækni um fjölbreyttar leiðir til líkamsræktar

Vinnulag

Nemendur hafa val um að mæta í tíma og velja sér viðfangsefni undir leiðsögn kennara eða skila inn æfingaplani yfir lengra tímabil. Nemendur geta alltaf leitað til kennara í kennslustundum.

Mætingar

100% mætingarskylda er í áfangann. Nemendur verða annaðhvort að mæta í hvern tíma samkvæmt stundaskrá eða fylla út eyðublað með æfingaráætlun.

Námsmat

Ástundun, áhugi og mætingar