

Menntaskólinn á Akureyri

Haustönn 2012

ÍPR 3C010 Átak/v Skólastíg Kennarar: GHK

1. vika 14. sept	Kynning á kennsluáætlun. Æfingaáætlanir	Farið yfir grundvallarreglur og umgengni í tækjasal.
2. vika 21. sept	Kennari stjórnar tíma	
3. vika 28. sept	Vinna eftir æfingaáætlun	Æfingaáætlun alltaf sýnileg kennara í öllum tímum
4. vika 05. okt	Vinna eftir æfingaáætlun	
5. vika 12. okt	Vinna eftir æfingaáætlun	
6. vika 19. okt	Vinna eftir æfingaáætlun	
7. vika 26. okt	Vinna eftir æfingaáætlun Kennari stjórnar tíma	
8. vika 02. nóv	Vinna eftir æfingaáætlun	Hlaupapróf /róðrapróf
9. vika 09. nóv	Vinna eftir æfingaáætlun.	Hlaupapróf/róðrapróf
10. vika 16. nóv	Afkastamælingar	
11. vika 23. nóv	DANS	
12. vika 30. nóv Árshátíð	Vinna eftir æfingaáætlun.	Hlaupapróf/róðrapróf
13. vika 07. des	Vinna eftir æfingaáætlun	Hlaupapróf/róðrapróf
14. vika 14. des	Vinna eftir æfingaáætlun Kennari stjórnar tíma	
15. vika 04. jan	Vinna eftir æfingaáætlun	

Mæting: 50%

Vinnusemi og ástundun 30%

Afkastamælingar: 20% (2000 m hlaup eða róður, armréttur, uppstig, kviðæfing, 90°seta við vegg, liðleiki)