

Menntaskólinn á Akureyri**Vorönn 2013****ÍþR 3D010 3. ADXY og BCTU Átak v/Skólastíg Kennarar: GHK**

<u>1. vika</u> 1. febrúar	Kennari stjórnar tíma	Kynna áfanga og æfingaáætlanir Farið yfir helstu reglur í tækjasal með nýjum nem.
<u>2. vika</u> 8. febrúar	Vinna skv. Æfingaáætlun	
<u>3. vika</u> 15. febrúar	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>4. vika</u> 22. febrúar	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>5. vika</u> 1. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	Hlaupapróf byrja (2000 m á bretti)
<u>6. vika</u> 8. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	Róðrapróf 2000 m í róðravél
<u>7. vika</u> 15. mars	.Kennari stjórnar tíma	
<u>8. vika</u> 22. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>9. vika</u> 5. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>10. vika</u> 12. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>11. vika</u> 19. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>12. vika</u> 26. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	Síðasti timi til að ljúka hlaupaprófi eða róðraprófi
<u>13. vika</u> 3. maí	Afkastamælingar	Allir
<u>14. vika</u> 10. maí	Sjúkrapróf í afkastamælingum Vinna skv.æf. áætlun	
<u>15. vika</u> 14. maí	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>16. vika</u> 24. maí	☺ Kennari stjórnar tíma	

Mæting 40%

Vinna eftir æfingaáætlun/markmiðum 10%

Afkastmælingar 20%

Vinnusemi og ástundun 30%