

Menntaskólinn á Akureyri**Vorönn 2012****ÍþR 311 – 3.bekkur Átak v/Skólastíg**Kennarar: **GHK**

<u>1. vika</u> 3. febrúar	Vinna skv. æfingaáætlun	Kynna áfanga og æfingaáætlanir Farið yfir helstu reglur í tækjasal með nýjum nem..
<u>2. vika</u> 10. febrúar	Kennari stjórnar tíma	Allir með
<u>3. vika</u> 17. febrúar	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>4. vika</u> 24. febrúar	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>5. vika</u> 2. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	Hlaupapróf byrja (2000 m á bretti)
<u>6. vika</u> 9. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>7. vika</u> 16. mars	.Kennari stjórnar tíma	
<u>8. vika</u> 23. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>9. vika</u> 30. mars	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>10. vika</u> 13. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>11. vika</u> 20. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	
<u>12. vika</u> 27. apríl	Vinna skv. æfingaáætlun	Síðasti timi til að ljúka hlaupaprófi
<u>13. vika</u> 4. maí	Afkastamælingar	Allir
<u>14. vika</u> 11. maí	Sjúkrapróf í afkastamælingum Vinna skv.æf. áætlun	
<u>15. vika</u> 18. maí	Útítími ☺	

Mæting 50%

Vinna eftir æfingaáætlun 10%

Afkastmælingar 20%

Vinnusemi og ástundun 20%