

Skólahreysti-val 2021-2022

Kennarar: Sigurlína H. Einarsdóttir

Lýsing

Nemendur fara í ýmsa skemmtilega leiki sem reyna á þol í upphitun, vinna á ýmsan hátt í margskonar styrktaræfingum en þó mest með eigin líkamsþyngd. Þónokkuð er unnið í hópum eða pörum í gegnum stöðvar. Farið reglulega í skólahreystiprautirnar og gerðar mælingar. Tímatökur í hraðabraut. Unnið aðeins með hugræna þjálfun og teygjur og slökunartækni.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

Vhls skólahreysti val

- Samantekt
- Geti tekið þátt í öllu sem tekið er fyrir af jákvæðni og vinnusemi.
- Geti unnið með öllum í hópnum og hvatt hvort annað áfram
- Geti framkvæmt liðleikaæfingar og teygjur fyrir alla vöðvahópa og náð slökun.
- Sýni framför í styrktar og þolæfingum sem eru reglulegt viðfangsefni.
- Taki þátt í mismunandi leikjum og íþróttagreinum sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.
- Læri skólahreystiprautirnar og taka reglulega kannanir sem miðað er við að reyna að bæta.