


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti PRE4012 Námsáætlun Vorönn 2016	

Kennari	Birna Baldursdóttir	Sk.st.	BBA
----------------	---------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Hver íþróttatími hefst með upphitun og lýkur með teygjum. Reynt verður að hafa þessa tíma eins fjölbreytta og kostur er. Nemendur fá grunnkennslu í lyftingatækni. Einnig er boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Áfanginn er símatsáfangi, kennt er í þreksal skólans einu sinni í viku. Nemenur öðlast skilning á mikilvægi reglubundinna þjálfunar/líkamsræktar og auka þekkingu sína á aðferðum og möguleikum til þjálfunar.


Markmið:

Nemendur öðlist skilning á mikilvægi reglubundinna þjálfunar/líkamsræktar og auki þekkingu sína á aðferðum og möguleikum til þjálfunar.

Nemendur taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til að bæta grunnþjálfun (þol, kraft, hraða, liðleika, samhæfingu)

Nemendur þjálfist í að skipuleggja eigin þjálfun með gerð tímaseðla og framkvæmd þeirra.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	
3	Kynnast salnum	
4	Þrekhlingur	
5	Þrekhlingur (Magi/bak)	
6	Styrkur sérstaklega f. stöðvöðva líkamans (ekki tæki)	
7	Eiginþjálfun	Áætlun /Tímaseðill
8	Styrkur - þol	
9	Tabata	
10	Frjálst val	
11	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
12	Páskafri	
13	Crossfit	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sampykkt: HJS		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti PRE4012	
	Námsáætlun Vorönn 2016	

14	Stöðvopjálfun	
15	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
16	Styrkur- þol	
17	Styrkur- þol	
18	Útiæfingar	

Námsmat	Lýsing	Vægi
Virgni	Í tíma	30%
Samvinna	Gengur vel að vinna með öðrum	20%
Vinnusemi	Er duglegur	20%
Áhugahvöt	Sýnir áhuga á því sem tekið er fyrir	20%
Hvatning	Er hvetjandi í tímum	10%

Dagsetning:

Birna Baldursdóttir

Undirritun kennara

16/2/16 Jóhann G. Jóhannsson

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils