


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti ÍPR 113 Fjarnám Námsáætlun Vor 2016	

Kennari	Hinrik Þórhallsson	Sk.st.	HPÓ
----------------	--------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti upphitunar, þol-, liðleika- og kraftþjálfunar fyrir einstaklinginn. Farið er yfir mikilvægi upphitunar og grunnþjálfunar og það helsta sem á sér stað í líkamanum við þjálfunina og upphitun. Farið er í gegnum þjálfunaraðferðir við mismunandi grunnþjálfun. Þá er komið inn á mikilvægi rétrar líkamsbeitingar í daglega lífinu og við þjálfun. Kennslubók er "Þjálfun-heilsa-velliðan" og eru unnin verkefni upp úr bókinni á gagnvirkum vef.

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda líkamsbeitingu. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að skynja eigin líkamsstöðu og geta beitt líkamanum rétt við ýmis störf og þjálfun. Í áfanganum er einnig fjallað um næringu og mataræði og áhrif tóbaks og áfengis á líkamann. Þá eru nemendur fræddir um gildi heilbrigðs lífnefns og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái ahlíða hreyfingarnæfni sem reyni á alla helstu vöðvahópa líkamans þar sem fjölbreytni og ánægja er höfð að leiðarljósi. Í áfanganum er lögð áhersla á skipulag þjálfunar. Nemendur gera eigin þjálfáætlanir fyrir vissum tímabil á önninni og vinna eftir því.

Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefni verða unnin á Moodle og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á.

Nemendur þurfa að skila æfingadagbók til þess að fá einkunn í áfanganum.

Markmið: Íþróttir, líkams- og heilsurækt: Nemandi

- Taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir mismunandi íþróttgreinar og líkamsrækt
- Stundi fjölbreytta grunnþjálfun fyrir mismunandi íþróttgreinar og líkamsrækt
- leysi af hendi æfingar og leiki sem innihalda fjölbreytta hreyfingu
- fái tækifæri til að mæla eigið þol, kraft og liðleika
- Taki þátt í öndunar- og slökunaræfingum
- Þjálfist í æfingum og ýmsum hreyfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

Félags-, tilfinninga og siðgæðisvið:

Nemandi

- taki þátt í leikjum og æfingum í íþróttum sem efla samvinnu og samskipti og hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til íþróttar, líkams- og heilsuræktar
- sýni fram á ástundun í líkams- og heilsurækt

Þekkingarvið: Nemandi


- Öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar upphitunar og grunnþjálfunar
- Þekki helstu áhrif upphitunar á líkamann
- Tileinki sér markvissa upphitun fyrir líkams- og heilsurækt
- Læri um grunnþjálfun (þol, styrkur, liðleiki)
- Öðlist þekkingu á mikilvægi þolþjálfunar fyrir hjarta og blóðrásarkerfi
- Öðlist skilning á mikilvægi styrktar- og liðleikaþjálfunar fyrir stoðkerfi líkamans
- Skipuleggi og taki þátt í eigin styrktar- og liðleikaþjálfun
- Öðlist þekkingu á mismunandi áhrifum mataræðis á líkamann
- Öðlist þekkingu á skaðlegum áhrifum vímuefna á líkamann
- Nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við framkvæmd verkefna og skipulagningu eigin þjálfunar

Námsgögn:

Þjálfun Heilsa Velliðan. Kennslubók í Líkamsrækt. Gyldendal Norsk Forlag AS 2009,8. útg. Reykjavík, 3 útgáfa 2012.

IDNÚ,

Persónuleg æfingadagbók fjölrít tekið saman af kennara

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti ÍPR 113 Fjarnám Námsáætlun Vor 2016	

Verkefni:

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Líkmarækt að eigin vali a.m.k. 3X í viku og skrá æfingadagbók og skila í lok annar	40%
Bóklegt	12 Verkefni	20%
Bóklegt	Próf	40%

Áætlun um yfirferð og verkefni:

Vika	Bóklegur hluti	Verkefni
7	Framhaldsnám 1. Námsmarkmið. Þjálfun Heilsa Vellíðan. Að sigrast á einhverju.....Þjálfun sem hentar þér. Bls. 7- 12	Verkefni 1
8	Upphitun. Hvað er upphitun? Að lokinni þjálfun. Samantekt. Bls.13 - 20	Verkefni 2
9	Þol. Hvað er þol?Þjálfunaraðferðir til að auka þolið.(Yfirlit um þjálfunaraðferðir). Samantekt. Bls. 21 – 34	Verkefni 3
10	Vöðvastyrkur. Hvað er vöðvastyrkur?..... Æfingahringur fyrir styrktarþjálfun. Samantekt. Bls.35 - 54	Verkefni 4
11	Liðleiki. Hvað er liðleiki?..... Æfingar fyrir liðleikaþjálfun. Æfingar 1 og 2. Samantekt. Bls. 55 - 66	Verkefni 5
12	Páskar	Verkefni 6
13	Páskar íþróttameiðsli. Hvað eru íþróttameiðsli?..... Vissir þú. Að nota teygjubindi (íþróttateip) Samantekt. Bls. 67 - 74	Verkefni 7
14	Líkamsbeiting. Vinnustellingar og vinnutækni.Styrktaræfingar. Liðleikaþjálfun. Samantekt. Bls. 75 - 86	Verkefni 8
15	Framhaldsnám 2. Grunnþjálfun Hvað er grunnþjálfun?.....Axla-og handleggjæfingar. Snerpa og hraði. Hvað er snerpa?.....Vöðvaþræðir. Samantekt. Bls. 87 – 102.	Verkefni 9
16	Samhæfing og tækni. Hvað er samhæfing og tækni? Leiðbeiningar fyrir þjálfun). Samantekt. Hvöld. Hvað er hvöld?.....Hve oft skal þjálfu? Samantekt. Bls. 103 - 116	
17	Að skipuleggja þjálfun. Grundvallaratriði.....Þjálfunardagbók. Samantekt. Þjálfun, lífsstíll og heilsa. Hvað er góð heilsa?.....Áætlun um breyttan lífsstíll. Samantekt. Bls. 117 - 146	Verkefni 10
18	Framhaldsnám 3. Einstaklingsbundin þjálfun. Kerfisbundin þjálfun.....Ýmis verkefni til eigin þjálfunar. Samantekt. Drengskapur í íþróttum og þjálfun. Siðfræði og drengskapur í skólum.....Áhorfendur. Samantekt. Bls. 147 – 164.	Verkefni 11
19	Skuggahlíðar íþróttar og þjálfunar. Ólík kyn, ólík vandamál.....Lyfjanotkun. Samantekt. Líkamleg hreyfing og lífsstíll. Hvað hafið þið upp úr því að vera líkamlega virk?.....Látið draumana rætast. Samantekt. Bls. 165 – 176.	Verkefni 12

Dagsetning:

24.02.16 
Undirritun kennara

24/2/16 
Undirritun þrautarstj., fagstjóra staðgengils