


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Grunnþjálfun íþróttta (ÍÞRG2ÞS03)	
	Haustönn 2016	

Kennari	Ólafur H. Björnsson	Sk.st.	ÓLB
----------------	---------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Í áfanganum verður farið yfir grunnþjálfun íþróttta. Með grunnþjálfun er átt við eiginleikana þol, styrk, liðleika, snerpu/hraða og samhæfingu. Notaðar verða mismunandi íþróttgreinar til þess að sýna hvernig þessir eiginleikar eru þjálfaðir og hvernig við þjálfum þá hjá börnum og unglingum. Nemandinn þjálfast í að leggja upp æfingar fyrir mismunandi aldurshópa. Stefnt er að því að nemandinn öðlist ákveðna grunnfærni og nái að auka líkamlega getu sína.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- fjölbreyttum grunnþjálfunaræfingum fyrir mismunandi aldurshópa
- því hvernig beita má leikjum í þjálfun
- mismunandi þjálfunaraðferðum
- sameiginlegum þáttum og áherslumun milli íþróttgreina
- mismunandi aðferðum til að mæla ýmsa þjálfunarþætti t.d. þol og styrk

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:


- stunda líkams- og heilsurækt
- gera styrkjandi og mótandi æfingar fyrir helstu vöðva og liðamót líkamans
- beita eigin áætlun og fylgja henni
- greina líkamsbeitingu og vinnutækni og veita ráðleggingar

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- flétta hreyfingu inn í daglegt líf til að viðhalda og bæta almenna líkamshreysti
- leysa verkefni sem snúa að skipulagningu eigin þjálfunar
- nýta æfingar og leiki til að viðhalda og bæta samskipti
- greina frá afstöðu sinni til heilbrigðs lífsstils
- glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt
- leysa af hendi verkefni, æfingar og leiki sem viðhalda og bæta almenna líkamshreysti

Námsgögn: Námsgögn frá kennara á önninni. M.a. um þjálfunaraðferðir og æfingar.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Grunnþjálfun íþróttta (ÍÞRG2ÞS03) Haustönn 2016	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Yfirferð		Áherslupættir	Verkefni
	Höll (Íh1)	Þreksalur VMA (M11)		
34	Upphitun - leikir	Kynning „Kick-off“	Almennt um grunnþjálfun. Áætlanagerð	
35	Upphitun – þolleikir Liðleikaþjálfun	Þol – langþjálfun - úti	Börn/unglingar og þolþjálfunar Þjálfunaraðf - púlsmælingar	
36	Þolpróf Liðleikaþjálfun	Þol – áfangaðþjálfun – úti	Þjálfunaraðf–púlsmælingar BIP test	Æfingaáætlun Æfingadagbók
37	Styrkur	Þol - ratleikur		
38	Almenn styrktarþjálfun	Styrktarpróf	Þjálfunaraðferðir - styrkur	
39	Stuðningsvöðvar líkamans	Stuðningsvöðvar líkamans	Þættir sem að skipta miklu máli óháð íþrótt/hreyfingu	
40	Snerpuþj/hraðaðþjálfun	Styrkur	Þjálfunaraðferðir – snerpa/hraði	
41	Paræfingar - Leikir	Liðleiki		
42	Hópverkefni	Jafnvægi/samhæfing	Mikilvægi samhæfingar	Tímaáætlun
43	Afmæli Helga magra	Jafnvægi/samhæfing	Mikilvægi samhæfingar	Heilsuverkefni
44	Þolpróf	Styrktarpróf	BIP test	
45	Hópverkefni	Spinning		Tímaáætlun
46	Hópverkefni	Fjöltími		Tímaáætlun
47	Hópverkefni	Fjöltími		Tímaáætlun
48	Þjálfun sem að fyrirbyggja meiðsli	Þjálfun sem að fyrirbyggir meiðsli		Skil heilsuverkefni
49	Til ráðstöfunar	Til ráðstöfunar		

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Verklegur hluti	Virkni í tímum, bæði það að nemandi sýni áhuga á námsefninu og að vera virkur í samstarfi við aðra nemendur	45%	
Þjálfunaráætlun	7 vikna áætlun með áherslu á þolþjálfun	10%	
Æfingadagbók	Færa æfingadagbók í 7 vikur	10%	
Heilsuverkefni	Valið verkefni um heilsu og heilsuefingu	10%	
Hópverkefni	Skipulag og framkvæmd æfingatíma	10%	
Líkamskannanir	Þátttaka í 4 líkamskönnunum og vinna að bætingu milli kannana.	10%	
Sjálfsmat	Sjálfsmat nemanda á önninni	5%	
	Samtals:	100%	

Dagsetning: 18/8 116
 Olafur H. Þórnsson
 Undirritun kennara

18/816 Þórnir & Þórnir
 Undirritun brautarstj., fagsj. eða staðgengils