


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 3		
ÍPRF3BK05		
Námsáætlun Vorönn 2017		

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

Áfangalýsing:

Í áfanganum er fjallað um starfsemi öndunarfæra- hjarta- og blóðrásarkerfis og taugakerfis og gerð vöðvaþráða. Einnig er fjallað um þol, kraft, hraða, liðleika, tæknipjálfun og markmiðsáætlanir. Farið er í gerð þjálfunaráætlana til lengri og skemmri tíma. Í áfanganum er fjallað um helstu grunnþætti íþróttasálfræðinnar. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á getu íþróttamanna. Fjallað er um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Lögð er áhersla á að nemandinn öðlist þekkingu og skilning á eigin líkamsstarfsemi með það að markmiði að auðvelda honum að taka ábyrgð á eigin lífsháttum m.t.t. þess að viðhalda eigin heilbrigði.

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- starfsemi hjarta- og blóðrásarkerfis
- starfsemi lungna- og taugakerfis
- skipulagi þjálfunar til lengri og skemmri tíma
- mikilvægi góðrar þekkingar á tækni og leikfræði íþróttlagreina
- helstu þjálfunaraðferðum og undirbúningi fyrir keppni
- muninum á einstaklings- og hópíþróttum
- áhrifum félagslegra þátta á íþróttamanninn

Leiknimarkmið:


Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nota helstu þjálfunaraðferðir til að setja upp þjálfunaráætlun til lengri eða skemmri tíma
- beita helstu aðferðum við að byggja upp þol, kraft, snerpu og liðleika
- framkvæma mælingar á þjálfunarástandi

Hæfnimarkmið:

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

- meta þjálfunarástand og veita ráðleggingar þar að lútandi
- starfa með börnum og unglingum við íþróttaiðkun út frá líffræðilegum og sálfræðilegum forsendum
- skipuleggja grunnþjálfun hópa og einstaklinga með ákveðin markmið í huga
- vinna að auknu sjálfstrausti og sjálfsmynd í því skyni að bæta árangur

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 2 af 3	ÍPRF3BK05	Námsáætlun Vorönn 2017


Námsgögn:

„Hefti“ frá kennara úr hverju þema. Tilgengilegt á Moodle.

Þjálffræði. Asbjörn Gjerset með fleirum. IÐNÚ 1998

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
2	Kynning, val á ritgerðarefni, Skipulag þjálfunar. Þemahefti 1: Skipulag þjálfunar. Þjálffræði bls. 361-372.	
3	Skipulag þjálfunar. Skipulagsferlið, verkgreining, afkastagreining. Þemahefti 1: Skipulag þjálfunar. Þjálffræði bls. 361-372.	
4	Ýmsir þættir sem hafa áhrif á skipulag þjálfunar. Markmiðssetning Þemahefti 1: Skipulag þjálfunar 1. Þjálffræði bls. 361-372.	Verkefni 1
5	Grundvallarreglur í þjálfun Þemahefti 2: Skipulag þjálfunar. Þjálffræði bls. 372-397	
6	Grundvallarreglur í þjálfun Þemahefti 2: Skipulag þjálfunar. Þjálffræði bls. 372-397	Verkefni 2
7	Langtíma-, árs-, tímabils-, viku- og tímaáætlun Þemahefti 3: Áæltanir. Þjálffræði bls. 397-419	Verkefni 3
8	Upphitun. Þemahefti 4: Upphitun. Þjálffræði bls. 16-24 Þjálfun líkamlegra eiginleika: Þolþjálfun Þemahefti 5: Þolþjálfun. Þjálffræði bls. 26-71	Skil uppkast annarverkefni Verkefni 4
9	Þolþjálfun. Öndunarfæri, blóðrás og hjarta. Þemahefti 5: Þolþjálfun. Þjálffræði bls. 26-71 og 254-268	
10	Þolþjálfun. Öndunarfæri, blóðrás og hjarta. Þemahefti 5: Þolþjálfun. Þjálffræði bls. 26-71 og 254-268	Verkefni 5
11	Styrktarþjálfun og áhrif þjálfunarinnar á líkamann. Vöðvakerfi. Þemahefti 6: Styrktarþjálfun. Þjálffræði bls. 73-125	Hópverkefni lagt fyrir
12	Styrktarþjálfun. Snerpu- og hraðaðþjálfun. Taugakerfi. Þemahefti 7: Snerpu/hraðaðþjálfun. Þjálffræði bls. 127-143	Unnið með hópverkefni
13	Liðleikþjálfun, prófanir Þemahefti 8: Liðleiki, prófanir. Þjálffræði bls. 145-169 og 190-193	Kynning á hópverkefni
14	Íþróttasálfræði. Andleg þjálfun. Undirbúningur fyrir þjálfun og keppni. Þemavika Þemahefti 9: Íþróttasálfræði. Þjálffræði bls. 195-204	Kynning á hópverkefni
15	Páskar	
16	Íþróttasálfræði. Vinna við ritgerð og ritgerð Þemahefti 9: Íþróttasálfræði. Þjálffræði bls. 195-204	Verkefni 6
17	Lokavinna við ritgerð	Skil á ritgerð
18	Samantekt	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	ÍPRF3BK05 Námsáætlun Vorönn 2017	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3		

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform: <input checked="" type="checkbox"/> Símat <input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf <input type="checkbox"/> Lokaverkefni		
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi
Verkefni 1	Skipulag þjálfunar	7 %
Verkefni 2	Markmið. Grunvallarreglur í þjálfun	6 %
Verkefni 3	Þjálfunaráætlanir	6 %
Verkefni 4	Upphitun	6 %
Verkefni 5	Þolþjálfun	7 %
Verkefni 6	Styrkur/liðleiki	6 %
Annarverkefni	Stórt lokaverkefni unnið á önninni. Skipulag og þjálfun í valdri íþrótt/hreyfingu	35%
Hópverkefni	Hópverkefni sem að endar með framsögn/kynningu	12%
Verkleg æfing	2 skýrslur unnar í sambandi við líkamlegar prófanir	10%
Sjálfsmat	Sjálfsmat nemanda unnið á kennslutíma	5%
	Samtals:	100%
<p>Annað: Verkefni koma eftir hvert „þema“. Í annarverkefninu velur nemandi sér íþrótt/hreyfingu og skrifar verkefni/ritgerð. Í henni koma fram skilgreiningar, greiningar, skipulag þjálfunar og þjálfun mismunandi eiginleika. Nemendur framkvæma 2 líkamlegar prófanir á önninni og skrifa stutta skýrslu um þær.</p>		

Dagsetning:

Ólafur Björnsson
Undirritun kennara

18/1/17
Shann G. Bl.
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

