

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	Grunnþjálfun íþróttta ÍPRG2ÞS03 Námsáætlun haustönn 2019
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 1 af 3		

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 unglíngum. 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 líkamshreyfni
- leysa verkefni sem snúa að skipulagningu eigin þjálfunar
- nýta æfingar og leiki til að viðhalda og bæta samskipti
- greina frá afstöðu sinni til heilbrigðs lífsstíls
- glíma við fjölbreytt verkefni sem snúa að alhliða hreyfingu, líkams- og heilsurækt
- leysa af hendi verkefni, æfingar og leiki sem viðhalda og bæta almenna líkamshreyfni

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	Grunnþjálfun íþróttta ÍÞRG2ÞS03 Námsáætlun haustönn 2019
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Yfirferð		Áherslupættir	Verkefni
	Þreksalur VMA (M11) Mánud 08:15	Naustaskóli (1h1) Miðvikud 08:15		
34		Kynning á áfanganum „Kick-off“ :-)	Almennt um áfangann	
35	Grunnþjálfun Inni	Nýnemaferð	Börn/unglingar og þolþjálfunar Hvað er grunnþjálfun?	Setja upp upphitun
36	Þol – langþjálfun – úti	Þolleikir	Þolþjálfunaraðferðir púlsmælingar	Æfingaáætlun Upphitun
37	Þol – lotuþjálfun - úti	Þolpróf		Æfingadagbók Upphitun
38	Fjöltími - úti	Fjöltími Paræfingar - Leikir	Þjálfunaraðferðir - styrkur	
39	Upphitun - styrkur	Styrkur-samhæfing	Þjálfunaraðferðir	
40	Styrktar/liðleikapróf	Stuðningsvöðvar líkamanns	Þjálfunarpættir sem að skipta miklu máli óháð íþrótt/hreyfingu	Verkefni um þjálfun í “ykkar” íþrótt
41	Stuðningsvöðvar líkamanns	Íþróttir	Sérhæfð grunnþjálfun	Verkefni um þjálfun í “ykkar” íþrótt
42	Jafnvægi/samhæfing	Íþróttir	Sérhæfð grunnþjálfun Mikilvægi samhæfingar	Verkefni um þjálfun í “ykkar” íþrótt
43	Sérhæfð grunnþjálfun	Námsmatsdagur	Mikilvægi samhæfingar	Heilsuverkefni
44	Styrktarpróf	Sérhæfð grunnþjálfun	Grunnþjálfun - mism íþróttir	Tímaáætlun
45	Eiginþjálfun	Meiðslafyrirbyggjandi þjálfun	Meiðsli og hvernig er hægt að fyrirbyggja meiðsli	Tímaáætlun
46	Eiginþjálfun	Þolpróf	PIB-test	Tímaáætlun
47	Eiginþjálfun	Námsmatsdagur		Tímaáætlun
48	Þjálfun - hópar	“Þrekmeistarinn”	Innbyrðis einstaklingskeppni í ýmsum greinum/þáttum	
49	Til ráðstöfunar	Til ráðstöfunar		

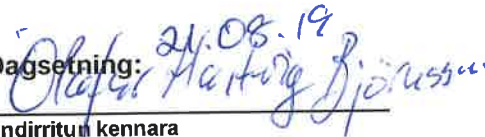
Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	Grunnþjálfun íþróttta ÍþRG2ÞS03 Námsáætlun haustönn 2019
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 3 af 3		


Námsgögn:

Mismunandi námsgögn frá kennara yfir önnina

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Virkni, þátttaka	Virkni í tímum, bæði hvað varðar áhuga á námsefninu, þátttöku og samstarf við aðra nemendur. (Sjá matsblað)		40%
Æfingaáætlun og æfingadagbók	Æfingaáætlun og æfingadagbókdagbók í 4 vikur		16%
Skriflegt verkefni	Þjálfun í "ykkar eigin" íþrótt		10%
Eiginþjálfun	Útbúa og framkvæma tímaáætlun fyrir eigin þjálfun (3 tímar)		12%
Eigin líkamsgeta	Líkamleg geta og bæting í 4 líkamsprófunum		16%
Sjálfsmat	Sjálfsmat nemanda unnið á kennslutíma		6%
	Samtals:		100%

Dagsetning: 24.08.19

 Undirritun kennara

22.08.19

 Undirritun brautarstj. fagstj. eða staðgengils

