

<b>Kennari</b>	Birna Baldursdóttir	<b>Sk.st.</b>	BBA
----------------	---------------------	---------------	-----

### Áfangalýsing:

Í áfanganum verður farið yfir grunnþjálfun íþrótta. Með grunnþjálfun er átt við eiginleikana þol, styrk, liðleika, snerpu/hraða og samhæfingu. Notaðar verða mismunandi íþróttagreinar 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 íþróttagreina
- 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 líkamshreyfingu
- 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 líkamshreyfingu

## Áfangaheiti ÍPRG2ÞS03 Námsáætlun haustönn 2021

### Áætlun um yfirferð:

Vika	Yfirferð	Áhersluþættir	Verkefni
	<b>Þreksalur VMA (M11)</b>	<b>Íþróttahöll</b>	
34	Kynning á áfangunum	Upphitun- grunnur	Börn/unglingar og þolþjálfunar Hvað er grunnþjálfun?
35	Þol – langþjálfun – úti	Þolleikir	Þolþjálfunaraðferðir púlsmælingar
36	Þol – lotuþjálfun - úti	Þolpróf	
37	Fjöltími - úti	Fjöltími Paræfingar - Leikir	Þjálfunaraðferðir - styrkur
38	Upphitun - styrkur	Styrkur-samhæfing	Þjálfunaraðferðir
39	Styrktar/liðleikapróf	Stuðningsvöðvar líkamans	Þjálfunarbættir sem að skipta miklu máli óháð íþrótt/hreyfingu
40	Stuðningsvöðvar líkamans	Námsmatsdagur	Sérhæfð grunnþjálfun
41	Jafnvægi/samhæfing	Íþróttir	Sérhæfð grunnþjálfun Mikilvægi samhæfingar
42	Sérhæfð grunnþjálfun	Vetrarfrí	Mikilvægi samhæfingar
43	Styrktarpróf	Sérhæfð grunnþjálfun	Grunnþjálfun - mism íþróttir
44	Eiginþjálfun	Meiðslafyrirbyggjandi þjálfun	Meiðsli og hvernig er hægt að fyrirbyggja meiðsli
45	Eiginþjálfun	Þolpróf	Test
46	Eiginþjálfun	Námsmatsdagur	
47	Þjálfun - hópar	<b>"Þrekmeistarinn"</b>	Innbyrðis einstaklingskeppni í

Nr.: GAT-045  
Útgáfa: 11  
Dags.: 27.11.2019  
Höfundur: Áfangastjórar  
Samþykkt: Skólameistari  
Síða 3 af 3

## Áfangaheiti ÍPRG2BS03 Námsáætlun haustönn 2021



			ýmsum greinum/páttum	
48	Til ráðstöfunar	Til ráðstöfunar		

### Námsgögn:


Mismunandi námsgögn frá kennara yfir önnina

### Námsmat og vægi námsþátta:

<b>Matsform:</b>	<input type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Virgni, þátttaka	Virgni 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%	
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>	

### Dagsetning:

  
Undirritun kennara

  
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

