


| | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| Nr.: GAT-045 | Verkmenntaskólinn á Akureyri |  |
| Útgáfa: 08 | | |
| Dags.: 30.08 2011 | | |
| Höfundur: HRS | | |
| Sambykkt: SHJ | | |
| Síða 1 af 2 | Áfangaheiti ÍPR 113 Fjarnám | Kennsluáætlun Haust 2014 |

| | | | |
|----------------|--------------------|---------------|-----|
| 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 réttar 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 lífnis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu 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 visst 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: Ípróttir, líkams- og heilsurækt: Nemandi

- Taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir mismunandi ípróttagreinar og líkamsrækt
- Stundi fjölbreytta grunnþjálfun fyrir mismunandi ípróttagreinar 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 siðgæðissvið:

Nemandi

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

Þekkingarsvið: 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. ÍDNÚ, Reykjavík, 3 útgáfa 2012.

Persónuleg æfingadagbók fjölrít tekið saman af kennara

Verkefni:

Námsmat og vægi námsþátta:

| Námsmat | Lýsing | Vægi |
|----------|---|------|
| Verklegt | Líkamsrækt 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% |

| | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| Nr.: GAT-045 | Verkmenntaskólinn á Akureyri |  |
| Útgáfa: 08 | | |
| Dags.: 30.08 2011 | | |
| Höfundur: HRS | | |
| Sambýkkt: SHJ | | |
| Síða 2 af 2 | Áfangaheiti ÍþR 113 Fjarnám | Kennsluáætlun Haust 2014 |

Áætlun um yfirferð og verkefni:

| Vika | Bóklegur hluti | Verkefni |
|------|---|-------------|
| 37 | Framhaldsnám 1. Námsmarkmið. Þjálfun Heilsa Vellíðan. Að sigrast á einhverju.....Þjálfun sem hentar þér. Bls. 7- 12 | Verkefni 1 |
| 38 | Upphitun. Hvað er upphitun? Að lokinni þjálfun. Samantekt. Bls.13 - 20 | Verkefni 2 |
| 39 | Þol. Hvað er þol?Þjálfunaraðferðir til að auka þolið.(Yfirlit um þjálfunaraðferðir). Samantekt. Bls. 21 – 34 | Verkefni 3 |
| 40 | Vöðvastyrkur. Hvað er vöðvastyrkur?..... Æfingahringur fyrir styrktarþjálfun. Samantekt. Bls.35 - 54 | Verkefni 4 |
| 41 | Liðleiki. Hvað er liðleiki?..... Æfingar fyrir liðleikaþjálfun. Æfingar 1 og 2. Samantekt. Bls. 55 - 66 | Verkefni 5 |
| 42 | Íþróttameiðslí. Hvað eru íþróttameiðslí?..... Vissir þú. Að nota teygjubindi (íþróttateip) Samantekt. Bls. 67 - 74 | Verkefni 6 |
| 43 | Líkamsbeiting. Vinnustellingar og vinnutækni.Styrktaræfingar. Liðleikaþjálfun. Samantekt. Bls. 75 - 86 | Verkefni 7 |
| 44 | Framhaldsnám 2. Grunnþjálfun Hvað er grunnþjálfun?.....Axla-og handleggjaæfingar. Snerpa og hraði. Hvað er snerpa?.....Vöðvaþræðir. Samantekt. Bls. 87 – 102. | Verkefni 8 |
| 45 | Samhæfing og tækni. Hvað er samhæfing og tækni? Leiðbeiningar fyrir þjálfun). Samantekt. Hvöld. Hvað er hvöld?.....Hve oft skal þjálfu? Samantekt. Bls. 103 - 116 | Verkefni 9 |
| 46 | Að skipuleggja þjálfun. Grundvallaratriði.....Þjálfunardagbók. Samantekt. Þjálfun, lífsstíll og heilsa. Hvað er góð heilsa?.....Áætlun um breyttan lífsstíll. Samantekt. Bls. 117 - 146 | Verkefni 10 |
| 47 | Framhaldsnám 3. Einstaklingsbundin þjálfun. Kerfisbundin þjálfun.....Ýmis verkefni til eigin þjálfunar. Samantekt. Drengskapur í íþróttum og þjálfun. Siðfræði og drengskapur í skólum.....Áhorendur. Samantekt. Bls. 147 – 164. | Verkefni 11 |
| 48 | Skuggahlíðar íþróttar og þjálfunar. Ólík kyn, ólík vandamál.....Lyfjanotkun. Samantekt. Líkamleg hreyfing og lífstíll. Hvað hafið þið upp úr því að vera líkamlega virk?.....Látið draumana rætast. Samantekt. Bls. 165 – 176. | Verkefni 12 |

Dagsetning:

8.9.14 
Undirritun kennara

8.9.14 
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils