


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Áfangaheiti ÍPRG2ÞS03	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		
Námsáætlun haustönn 2015		

Kennari	Birna Baldursdóttir	Sk.st.	BBA
----------------	---------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum verður farið yfir grunnþjálfun íþrótta og mismunandi grunnþjálfunareiginleikum gerð skil. Með grunnþjálfun er átt við eiginleikana þol, styrk, liðleika, snerpu/hraða og samhæfingu. Þetta eru atriði sem skipta máli í öllum íþróttagreinum. Notaðar verða mismunandi íþróttagreinar til þess að sýna hvernig þessir eiginleikar eru þjálfaðir þar. Farið verður í gegnum hvernig við þjálfum þessa eiginleika hjá börnum og svo hjá unglingum. Nemandi þjálfist í að leggja upp æfingar fyrir mismunandi aldurshópa. Stefnt er að því að nemandur öðlist ákveðna grunnfærni og nái að auka ýmsa þætti grunnþjálfunarinnar. Nemandur taki þátt í mælingum í byrjun og lok annar sem að mæla vissa þætti grunnþjálfunar. Áfanginn er verklegur og bóklegur.

Námsgögn:

Engin ákveðin kennslubók er notuð en nemandur fá afhent námsgögn sem og önnur verkefni frá kennara.

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 þjálfunarpætti 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

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Áfangaheiti ÍPRG2ÞS03	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3		

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 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 líkamshreysti

Áfangamarkmið


Nemandi

- Læri að setja upp fjölbreyttar grunnþjálfunaræfingar fyrir mismunandi aldurhópa
- Læri að nota/taki þátt í leik til að efla grunnþjálfunina
- Kynnist og taki þátt í mismunandi þjálfunaraðferðum fyrir grunnþjálfun
- Skilji sameiginlega þætti í íþróttagreinum og áherslumun milli mismunandi íþróttagreina hvað varðar grunnþjálfun.
- Efli vissa þætti grunnþjálfunar hjá sjálfum sér
- Taki þátt í mælingum sem mæla nokkra þætti grunnþjálfunar

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Vægi
Vinnusemi	10 %
Verkefni	35 %
Mælingar	25 %
Tímaseðlar	20%
Geta	10 %

Vika	Námsefni (verklegur hluti)
34	
35	Kynning á áfanganum. Hvað er grunnþjálfun Þolþjálfun. Hvernig nota leiki í þolþjálfun. Púlsmælingar. ÚTI
36	Þolþjálfun í sal. Nýnemaferðir Þolþjálfun. Hvernig nota púlsmælingar til að stjórna ákefð. Hámarkspúls. ÚTI

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3	Áfangaheiti ÍPRG2ÞS03 Námsáætlun haustönn 2015	

37	Styrktarþjálfun - þolþjálfun Langþjálfun (fjöliþróttatími) ÚTI
38	Styrktarþjálfun með fáum eða engum áhöldum Áfangabþjálfun. ÚTI
39	Samhæfing. 3000 m þolpróf. ÚTI
40	Samhæfing – styrkur - liðleiki Styrktarþjálfun í tækjasal. Lyftitækni.
41	Paræfingar (Samæfing - styrkur) Liðleiki – styrkur – þol - samhæfing
42	Nemendaverkefni Nemendaverkefni
43	Nemendaverkefni Nemendaverkefni
44	Snerpa/hraði Snerpa/hraði
45	HMælingar. Hvernig á að nota mælingar? Nemendaverkefni (Ef þarf)
46	Snerpa/hraði - styrkur Mælingar.
47	“Grunnþjálfunarmeistarinn” Mælingar.
48	Fjöltímar
49	Rest mælingar og annað
50	Til ráðstöfunar

Dagsetning:18/08/2015

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils