


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti PRE411 Námsáætlun Haustönn 2015	

Kennari	Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.	ÁSD
----------------	-----------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Hver íþróttatími hefst með upphitun og lýkur með teygjum. Reynt verður að hafa þessa tíma eins fjölbreytta og kostur er. Nemendur fá grunnkennslu í lyftingataekni. Einnig er boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Áfanginn er símatsáfangi, kennt er í þreksal skólans einu sinni í viku. Öðlist skilning á mikilvægi reglubundinna þjálfunar/líkamsræktar og auki þekkingu sína á aðferðum og möguleikum til þjálfunar.


Markmið:

Nemendur öðlist skilning á mikilvægi reglubundinna þjálfunar/líkamsræktar og auki þekkingu sína á aðferðum og möguleikum til þjálfunar.

Nemendur taki þátt í fjölbreyttri líkams- og heilsurækt til að bæta grunnþjálfun (þol, kraft, hraða, liðleika, samhæfingu)

Nemendur þjálfist í að skipuleggja eigin þjálfun með gerð tímaseðla og framkvæmd þeirra.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum	
35	Kynnast salnum	
36	Þrekhringur	
37	Þrekhringur (Magi/bak)	
38	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
39	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
40	Styrkur - þol	
41	Styrkur- þol	
42	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
43	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
44	Hjól og æfingar – TABATA	
45	Crossfit	
46	Stöðvapþjálfun	
47	Eiginþjálfun	Áætlun / Tímaseðill
48	Styrkur- þol	
49	Styrkur- þol	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Áfangaheiti ÞRE411 Námsáætlun Haustönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Námsmat	Lýsing	Vægi
Ástundun	Frammistaða, og ástundun	50 %
Vinnusemi	Vinnuemi og virkni í tímum	50 %

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils