


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ	AFK 182 Afreksípróttir Kennsluáætlun vor 2010	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

Kennari	Ólafur Hartwig Björnsson	Sk.st.	ÓLB
----------------	--------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Áfanginn er samstarfsverkefni milli Menntaskólans á Akureyri og Verkmenntaskólans á Akureyri og er ætlaður nemendum sem stunda sína íprótt með því hugarfari að vilja ná hámarksárangri í sinni ípróttgrein.

Áfanginn er tvískiptur. Annarsvegar er markmiðið að bæta almenna þrekþætti eins og þol, styrk liðleika, samhæfingu snerpu og hraða. Framkvæmdar verða mælingar á flestum þessum þáttum. Nemendur eiga svo að geta nýtt sér þessar mælingar við það að setja sér markmið í þjálfuninni. Fyrirlestrum/fræðslu verður einnig fléttað inn í þennan þátt. Þennan hluta sjá ípróttakennarar skólanna um og fer hann fram í Ípróttahöllinni á mánudögum milli 08.15 og 09.45, í samvinnu við þjálfara félaganna. Hins vegar er markmiðið að nemendi bæti sig í sérhæfðari þjálfun í sinni ípróttgrein. Þar er um að ræða tækniþjálfun ýmiskonar og sérhæfðari þjálfun fyrir íprótt viðkomandi nemanda. Þennan þátt sjá þjálfarar ípróttafélaganna um á miðvikudagsmorgnum milli 08.15 og 09.45

Markmið:

Áfangamarkmið: Nemandi:

- bæti líkamlegt ástand sitt til þess að standast undir þeim kröfum sem ípróttin gerir
- bæti tækni sína í ípróttinni
- læri að setja sér raunhæf markmið á öllum sviðum afreksþjálfunar
- tileinki sér þann lífstíl sem þarf til þess að standast kröfur um afreksþjálfun.


Skyldur nemenda:

vera virkur iðkandi í ípróttafélagi.

90 % mætingakröfur í áfangann.

Nemandi er fyrirmynd annara. Neysla áfengis, tóbaks (þar með talið munntóbaks) og annara vímuefna er ekki liðin.

Brot á mætingakröfum og neyslu tóbaks/vímuefna getur leitt til brottvísunar úr áfanganum.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ	AFK 182 Afreksípróttir Kennsluáætlun vor 2010	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Námsmat: Standist nemandi þær kröfur sem settar eru í áfanganum telst áfanginn staðinn.

Kennsluáætlun:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
2	Fjölbreytt hreyfing	
3	Styrkur - liðleiki	
4	Eiginþjálfun	
5	Fjölbreytt hreyfing	
6	Farið í skipulag áfangans og áhersluatriði annarinnar. 2 mismundandi þrekstöðvar. Liðleiki í lokin	
7	Nemendum skipt í 3 hópa: 1. Styrkur - efri búkur og hendur. 2. Styrkur/snerpa/hraði (fætur) 3. Liðleiki/liðkandi æfingar og teygjur	
8	Nemendum skipt í 3 hópa: 1. Styrkur - efri búkur og hendur. 2. Styrkur/snerpa/hraði (fætur) 3. Liðleiki/liðkandi æfingar og teygjur	
9	Nemendum skipt í 3 hópa: 1. Styrkur - efri búkur og hendur. 2. Styrkur/snerpa/hraði (fætur) 3. Liðleiki/liðkandi æfingar og teygjur	
10	Fyrirlestur í kaffiteríu (helmingur nemenda). Hinn helmingurinn í eiginþjálfun í sal.	
11	Fyrirlestur í kaffiteríu (helmingur nemenda). Hinn helmingurinn í eiginþjálfun í sal.	
12	Testvika (Þol, liðleiki, styrkur)	
13	Páskar	
14	Páskar	
15	Testvika (Þol, liðleiki, styrkur)	
16	Annarskonar tími	
17	Æfing á Íþróttaleikfanginum við Hamar	

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils