


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS	<b>Þjálfraði ÍPF 303</b> <b>Kennsluáætlun vor 2010</b>	
Síða 1 af 2		

<b>Nafn kennara:</b>	<b>Ólafur Hartwig Björnsson</b>	<b>Sk.stöfun:</b>	<b>ÓLB</b>
----------------------	---------------------------------	-------------------	------------


**Markmið:** Sjá aðalnámskrá framhaldskóla.

#### Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis, lungna og taugakerfis og áhrif markvissrar þjálfunar á þessi líffærakerfi. Einnig er fjallað um gerð vöðvaþráða og áhrif mismunandi þjálfunar á starfsemi þeirra. Sérstök áhersla er lögð á að tengja lífeðlisfræði við íþróttaiðkun. Nemendur fá kennslu um upphitun, þol, kraft, snerpu, hraða og liðleika. Farið er yfir kannanir tengdar þrekþáttum. Komið er inn á tækni og tækniþjálfun íþróttamanna. Nemendur fræðast um skipulag þjálfunar íþróttamanna og mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við áætlanagerð. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur. Stærra verkefni, þar sem tengd verða saman valin íþrótt og grunnþjálfun, er unnið á önninni.

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>
Bækur	<b>Þjálfraði</b> eftir Asbjörn Gjerset og fleiri ÍDNÚ 1998
Myndbönd	Ýmislegt um grunnþjálfun og tækni
Ljósrit (afhent)	Eitt og annað á önninni

<b>Námsmat</b>	<b>Lýsing</b>	<b>Vægi</b>
Skriflegt	Lokapróf	50 %
Annarverkefni	Stærra verkefni um þjálfun valdrar íþróttagreinar	26 %
Verkefni	6 verkefni	24 %

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	<b>Þjálfraði ÍPF 303</b> <b>Kennsluáætlun vor 2010</b>	

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
1 (1)	Kynning. Grunnþjálfun.	
2 (3)	Skipulag þjálfunar. Bls. 361-372. Annarverkefni	
3 (3)	Bls. 16-24: Upphitun og bls 26-72: Þolþjálfun	
4 (3)	Bls. 26-72: Þolþjálfun	Verkefni 1
5 (3)	Bls. 254-270: Hjarta og blóðrás	
6 (3)	Bls. 254-270: Hjarta og blóðrás	Verkefni 2
7 (2)	Bls. 270-282: Orkubúskapur líkamans	
8 (3)	Þol, hjarta og blóðrás og orkub. líkamans	Verkefni 3
9 (3)	Bls. 242-244:Tegund vöðvaþráða. Bls. 244-252:Taugakerfið.	
10 (3)	Bls. 73-91: Styrktarþjálfun. Bls. 98-126: Styrktarþjálfun.	Verkefni 4
11 (2)	Styrktarþjálfun	
12 (3)	Bls. 92-98: Snerpuþjálfun.	Verkefni 5
13	Þáskar	
14 (2)	Bls. 127-144: Viðbragðsþjálfun/hraðþjálfun	
15(3)	Bls. 145-169: Liðleikaþjálfun	Verkefni 6
16 (3)	Til ráðstöfunar - upprifjun	Skil annarverkefni
17 (3)	Upprifjun	

**Dagsetning:**

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils