


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS	<b>ÍBF 303 Íþróttافرæði Kennsluáætlun vorönn 2012</b>	
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Ólafur H. Björnsson	<b>Sk.st.</b>	ÓLB
----------------	---------------------	---------------	-----


#### 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 vöðvapráða og áhrif mismunandi þjálfunar á starfsemi þeirra. Sérstök áhersla er lögð á að tengja lífeðlisfræði við íþróttaiðkun. Nemendur fræðist um upphitun og þol-, kraft-, snerpu-, hraða-, liðleikþjálfun. 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. Einnig er komið inn á andlega þjálfun tengda íþróttaiðkun og einnig fjallað um mikilvægi heilbrigðs lífstíls í tengslum við íþróttaiðkun. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur. Ritgerð, þar sem tengd verða saman valin íþrótt og grunnþjálfun, er unnin á önninni. Einnig skila nemendur 6 öðrum verkefnum á önninni.

#### Áfangamarkmið:

Nemandi

- tileinki sér markvisst skipulag íþróttþjálfunar
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- fræðist um íþróttasálfræði og lífstíl
- þekki starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis
- fái fræðslu um starfsemi lungna
- öðlist þekkingu á taugakerfi líkamans
- tileinki sér helstu aðferðir sem beita má við uppbyggingu þols og krafts
- kunni æfingar og leiki sem nota má markvisst til að byggja upp þol og kraft
- þekki helstu þjálfunaraðferðir
- tileinki sér aðferðir við liðleikþjálfun
- fræðist um hraða og hraðaþjálfun
- fái fræðslu um tækni og tækniþjálfun
- taki þátt í könnunum á þrekþáttum

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	<b>ÍBF 303 Íþróttافرæði Kennsluáætlun vorönn 2012</b>	

<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>
Bækur	<b>Þjálfifræði</b> eftir Asbjörn Gjerset og fleiri IÐNÚ 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 %

<b>Vika</b>	<b>Námsefni (bóklegur hluti)</b>	<b>Verkefni</b>
1 (1)	Kynning. Kennsluáætlun. Grunnþjálfun.	
2 (3)	Ritgerð Bls. 361-372 Skipulag þjálfunar	
3 (3)	Skipulag þjálfunar 373-407 Lífstíll og íþróttir	Verkefni 1
4 (3)	Bls. 16-24: Upphitun og bls 26-72: Þolþjálfun	
5 (3)	Bls. 26-72: Þolþjálfun Bls. 254-270: Hjarta og blóðrás	
6 (3)	Bls. 254-270: Hjarta og blóðrás	Verkefni 2
7 (3)	Bls. 270-282: Orkubúskapur líkamans	
8 (2)	Þol, hjarta og blóðrás og orkub. líkamans	
9 (3)	Bls. 242-244:Tegund vöðvaþráða. Bls. 244-252:Taugakerfið.	Verkefni 3
10 (3)	Bls. 73-91: Styrktarþjálfun. Bls. 98-126: Styrktarþjálfun.	
11 (3)	Styrktarþjálfun Bls. 92-98: Snerpuþjálfun	Verkefni 4
12 (3)	Bls. 127-144: Viðbragðsþjálfun/hraðþjálfun (Opnir dagar)	
13 (3)	Bls. 145-169: Liðleikaþjálfun	Verkefni 5
14	Páskar	
15 (2)	Bls. 195-204 Íþróttasálfræði	Verkefni 6
16(3)	Ritgerðarvinna	
17 (3)	Til ráðstöfunar	Skil á ritgerð
18 (1)	Til ráðstöfunar - upprifjun	

#### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils