


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti PRE401 Kennsluáætlun Vor 2012	
Síða 1 af 2		

Kennari: Ásdís Sigurvinsdóttir	Skt.: ÁSD
---------------------------------------	------------------

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.

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 lyftingatækni. Einnig er boðið upp á pallaleikfimi, stöðvarþjálfun, ásamt ýmsum styrkjandi æfingum með eða án lóða. Kennt er í þreksal skólans einu sinni í viku.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	
3	Eiginþjálfun. Kynnast salnum	
4	Þrekhringur	
5	Þrekhringur (Magi/bak)	
6	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
7	Eiginþjálfun	
8	Styrkur - þol	
9	"Body-pump" hringur	
10	Eiginþjálfun	
11	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
12	"Heavy-hands" og dýnuæfingar	
13	Eiginþjálfun	
14	Páskafri	
15	Pallar	
16	Styrkur-þol	
17	Eiginþjálfun	

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og á dagatalinu í INNU.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS	Áfangaheiti PRE401 Kennsluáætlun Vor 2012	
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Kennari: Ásdís Sigurvinsdóttir	Skt.: ÁSD
---------------------------------------	------------------

Annað	Lýsing
	<p>Allir tímarnir byrja á upphitun og byrja nemendur að hita upp sjálfir ca. fyrstu 15 mín. Síðan enda tímarnir á teygjum sem við tökum annaðhvort í sameiningu eða hver fyrir sig.</p> <p>Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita „Eiginþjálfun“ og gera einfalda tímaseðla.</p>

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting	Mætingareinkunn samkvæmt skala	50 %
Vinnusemi	Vinnusemi og virkni í tímum	50 %

Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig

Stig	Einkunn
0 fjarvistarstig =	10
1 fjarvistarstig =	10
2 fjarvistarstig =	9
3 fjarvistarstig =	8
4 fjarvistarstig =	7
5 fjarvistarstig =	6
6 fjarvistarstig =	5

1x seint jafngildir einu fjarvistarstigi. Dæmi: 2 fjarvistarstig + 2x seint= 7 í mætingareinkunn.

Nemendur mæti með íþróttafatnað og skófatnað sem hentar hverjum tíma.

Nemandi fær skráða fjarvist ef hann horfir á tvisvar sinnum.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils