

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti Brek 301 Kennsluáætlun Vorönn 2015	

Kennari	Birna Baldursdóttir	Sk.st.	BBA
----------------	---------------------	---------------	-----

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 lyftingatekni. 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	Kynnast salnum	
4	Þrekhringur	
5	Þrekhringur (Magi/bak)	
6	Styrkur sérstaklega f. stoðvöðva líkamans (ekki tæki)	
7	Eiginþjálfun	Tímaseðill
8	Styrkur - þol	
9	Crossfit	
10	Eiginþjálfun	Tímaseðill
11	Almennur styrkur án mikils útbúnaðar.	
12	Hjól og æfingar – TABATA	
12	Crossfit	
13	Stöðvarþjálfun	
14	Páskafri	
15	Eiginþjálfun	Tímaseðill
16	Crossfit	
17	Hjól og tæki	
18	Frjálst - Tabata	

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	Áfangaheiti Brek 301 Kennsluáætlun Vorönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Annað	Lýsing
	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. Nemendur skipuleggja sjálfir þjálfunina í þeim tímum sem heita „Eiginþjálfun“ og gera einfalda tímaseðla.

Námsmat	Lýsing	Vægi
Mæting	Mætingareinkunn samkvæmt skala	50 %
Vinnusemi	Vinnuemi 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