


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Grunnþjálfun íþróttta ÍÞG 082 Kennsluáætlun haust 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

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

Áfangalýsing: Í áfanganum verður farið yfir grunnþjálfun íþróttta og mismunandi grunnþjálfunareiginleikum gerð skil. Með grunnþjálfun er átt við eiginleikana þol, styrk, liðleika, snerpu/hraða og samhæfingu. Þetta eru atriði sem skipta máli í öllum íþróttgreinum í mismiklum mæli þó. Notaðar verða mismunandi íþróttgreinar til þess að sýna hvernig þessir eiginleikar eru þjálfaðir þar. Farið verður í gegnum hvernig við þjálfum þessa eiginleika hjá börnum og svo hjá unglingum. Nemandi þjálfist í að leggja upp æfingar fyrir mismunandi aldurshópa. Stefnt er að því að nemendur öðlist ákveðna grundvallarfærni og nái að auka ýmsa þætti grunnþjálfunarinnar. Nemendur taki þátt í mælingum í byrjun og lok annar sem að mæla vissa þætti grunnþjálfunar. Áfanginn er verklegur.

Markmið:

Áfangamarkmið

Nemandi


- Læri að setja upp fjölbreyttar grunnþjálfunaræfingar fyrir mismunandi aldurshópa
- Læri að nota/taki þátt í leik til að efla grunnþjálfunina
- Kynnist og taki þátt í mismunandi þjálfunaraðferðum fyrir grunnþjálfun
- Skilji sameiginlega þætti í íþróttgreinum og áherslumun milli mismunandi íþróttgreina hvað varðar grunnþjálfun.
- Efli vissa þætti grunnþjálfunar hjá sjálfum sér
- Taki þátt í mælingum sem mæla nokkra þætti grunnþjálfunar

Námsmat	Vægi
Vinnusemi	40 %
Verkefni (skrifleg+verkleg)	20 %
Mælingar	20 %
Geta	20 %

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	Grunnþjálfun íþróttarátt 082 Kennsluáætlun haust 2011	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)
34	Kynning á áfanganum. Hvað er grunnþjálfun Þolþjálfun. Hvernig nota leiki í þolþjálfun. Púlsmælingar. ÚTI
35	Höll: Þolþjálfun í sal. M11: Þolþjálfun. Hvernig nota púlsmælingar til að stjórna ákefð. Hámarkspúls. ÚTI
36	Höll: Styrktarþjálfun - þolþjálfun Nýnemaferðir M11: Langþjálfun – styrkur ÚTI
37	Höll: Styrktarþjálfun með fáum eða engum áhöldum M11: Áfangaðþjálfun ÚTI
38	Höll: Samhæfing. M11: 3000 m próf.
39	Höll: Samhæfing – styrkur - liðleiki M11: Styrktarþjálfun í tækjasal. Lyftitækni.
40	Höll: Paræfingar (Samæfing - styrkur) M11: Liðleiki – styrkur – þol - samhæfing
41	Höll: Nemendaverkefni M11: Nemendaverkefni
42	Höll: Nemendaverkefni M11: Nemendaverkefni
43	Höll: Óhefðbundnar styrktaræfingar Helgi Magri M11: Snerpa/hraði
44	Höll: Mælingar. Hvernig á að nota mælingar? M11: Mælingar.
45	Höll: Snerpa/hraði - styrkur M11: Mælingar.
46	Höll: "Grunnþjálfunarmeistarinn" M11: Fjöltími
47	Til ráðstöfunar. Rest mælingar og annað
48	Höll: Til ráðstöfunar.

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