


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 2	AFK 172 Afreksípróttir Kennsluáætlun haust 2010	

Kennari	Ólafur Björnsson(VMA) Unnar Vilhjálmsson (MA)	Sk.st.	ÓLB
----------------	--	---------------	-----

Áfangalýsing: Áfanginn er samstarfsverkefni milli Menntaskólans á Akureyri og Verkmenntaskólans á Akureyri og er ætlaður nemendum sem stunda sína íprótt með því hugarfari að vilja ná hámarksárangri í sinni ípróttagrein.

Áfanginn er tvískiptur. Annarsvegar er markmiðið að bæta almenna þrekþætti eins og þol, styrk liðleika, samhæfingu snerpu og hraða. Framkvæmdar verða mælingar sumum þessara þátta. Nemendur eiga svo að geta nýtt sér þessar mælingar við það að setja sér markmið í þjálfuninni. Rauður þráður í þessum tímum verður að vinna með æfingar sem fyrirbyggja meiðsli og einnig að vinna með þjálfun þegar/ef meiðsli koma fyrir hjá ípróttamanninum. Fyrirlestrum/fræðslu verður einnig fléttað inn í þennan þátt. Þennan hluta sjá ípróttakennarar skólanna um og fer hann fram í Ípróttahöllinni á þriðjudögum milli 06.30 og 07.45.

Hins vegar er markmiðið að nemendi bæti sig í sérhæfðari þjálfun í sinni ípróttagrein. Þar er um að ræða tækniþjálfun ýmiskonar og sérhæfðari þjálfun fyrir íprótt viðkomandi nemanda. Þennan þátt sjá þjálfarar ípróttafélaganna um á miðvikudagsmorgnum milli 06.30 og 07.45


Markmið:

Áfangamarkmið:

Nemandi:

- bæti líkamlegt ástand sitt til þess að standast undir þeim kröfum sem ípróttin gerir
- nemendur læri að vinna með æfingar sem fyrirbyggja meiðsli og einnig læri mikilvægið á að vinna með mismunandi þætti þegar/ef meiðsli koma upp
- bæti tækni sína í ípróttinni
- læri að setja sér raunhæf markmið á öllum sviðum afreksþjálfunar
- öðlist þekkingu á mismunandi þáttum afreksþjálfunar
- tileinki sér þann lífstíl sem þarf til þess að standast kröfur um afreksþjálfun.

Dagsetning:

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 2 af 2	AFK 172 Afreksípróttir Kennsluáætlun haust 2010	

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Skyldur nemenda:

- vera virkur iðkandi í íþróttafélagi.
- Nemandi er fyrirmynd annara. Neysla áfengis, tóbaks (þar með talið munntóbaks) og annara vímefna er ekki liðin.
- Brot á mætingakröfum og neyslu tóbaks/vímuefna getur leitt til brottvísunar af sviðinu.

Áætlun um yfirferð:

Vika	Verklegir þættir
34	Kynning á áfanganum fyrir nemendur VMA, farið verður í gegnum skipulag áfangans, innihald hans og skyldur nemenda
35	Ýmiskonar grunnþjálfun
36	Ýmiskonar grunnþjálfun
37	MA byrjar. Kynning á áfanganum fyrir nemendur MA. Ýmiskonar grunnþjálfun
38	Samhæfing, stykur, liðleiki
39	Samhæfing, stykur, liðleiki
40	Samhæfing, stykur, liðleiki
41	Fræðslukvöld: Sigurbjörn Árni Arngrímsson með fyrirlestur.
42	Grunnþjálfun
43	Grunnþjálfun. Markmiðssetning, iðkendur vinna með markmiðssetningu
44	Grunnþjálfun. Æfingar sem fyrirbyggja meiðsli
45	Grunnþjálfun. Æfingar sem fyrirbyggja meiðsli
46	Grunnþjálfun. Æfingar sem fyrirbyggja meiðsli
47	Fyrirlestur
48	Grunnþjálfun

Námsmat og vægi námsþátta: Standist nemandi þær kröfur sem settar eru í áfanganum þá telst áfanginn staðinn.