


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	<b>Áfangaheiti ÍPR 113 Fjarnám</b>	<b>Kennsluáætlun Vor 2014</b>

<b>Kennari</b>	Hinrik Þórhallsson	<b>Sk.st.</b>	HPÓ
----------------	--------------------	---------------	-----

**Áfangalýsing:** Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti upphitunar, þol-, liðleika- og kraftþjálfunar fyrir einstaklinginn. Farið er yfir mikilvægi upphitunar og grunnþjálfunar og það helsta sem á sér stað í líkamanum við þjálfunina og upphitun. Farið er í gegnum þjálfunaraðferðir við mismunandi grunnþjálfun. Þá er komið inn á mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar í daglega lífinu og við þjálfun. Kennslubók er "Þjálfun-heilsa-velliðan" og eru unnin verkefni upp úr bókinni á gagnvirkum vef.

Í áfanganum er lögð áhersla á verklega og fræðilega þætti tengda líkamsbeitingu. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að skynja eigin líkamsstöðu og geta beitt líkamanum rétt við ýmis störf og þjálfun. Í áfanganum er einnig fjallað um næringu og mataræði og áhrif tóbaks og áfengis á líkamann. Þá eru nemendur fræddir um gildi heilbrigðs lífnis og skaðleg áhrif ýmissa efna á líkamann. Í áfanganum er að auki unnið markviss að því að nemendur fái alhliða hreyfireynslu sem reyni á alla helstu vöðvahópa líkamans þar sem fjölbreytni og ánægja er höfð að leiðarljósi. Í áfanganum er lögð áhersla á skipulag þjálfunar. Nemendur gera eigin þjálfáætlanir fyrir visst tímabil á önninni og vinna eftir því. Verkefni úr efni kennslubókarinnar eru unnin á önninni. Verkefni verða unnin á Moodle og verða tilbúin til framkvæmdar í þeirri viku sem við á.

**Nemendur þurfa að skila æfingadagbók til þess að fá einkunn í áfanganum.**

**Markmið: Íþróttir, líkams-og heilsurækt:** Nemandi

- Taki þátt í fjölbreyttri upphitun fyrir mismunandi íþróttgreinar og líkamsrækt
- Stundi fjölbreytta grunnþjálfun fyrir mismunandi íþróttgreinar og líkamsrækt
- leysi af hendi æfingar og leiki sem innihalda fjölbreytta hreyfingu
- fái tækifæri til að mæla eigið þol, kraft og liðleika
- Taki þátt í öndunar- og slökunaræfingum
- Þjálfist í æfingum og ýmsum hreyfingum sem stuðla að bættri líkamsbeitingu

**Félags-, tilfinninga og siðgæðissvið:**

- Nemandi
- taki þátt í leikjum og æfingum í íþróttum sem efla samvinnu og samskipti og hafa áhrif á jákvæða upplifun og viðhorf til íþróttar, líkams- og heilsuræktar
  - sýni fram á ástundun í líkams- og heilsurækt

**Þekkingarsvið:** Nemandi

- Öðlist þekkingu á mikilvægi markvissrar upphitunar og grunnþjálfunar
- Þekki helstu áhrif upphitunar á líkamann
- Tileinki sér markvissa upphitun fyrir líkams- og heilsurækt
- Læri um grunnþjálfun (þol, styrkur, liðleiki)
- Öðlist þekkingu á mikilvægi þolþjálfunar fyrir hjarta og blóðrásarkerfi
- Öðlist skilning á mikilvægi styrktar- og liðleikaþjálfunar fyrir stoðkerfi líkamans
- Skipuleggi og taki þátt í eigin styrktar- og liðleikaþjálfun
- Öðlist þekkingu á mismunandi áhrifum mataræðis á líkamann
- Öðlist þekkingu á skaðlegum áhrifum vímuefna á líkamann
- Nýti sér tölvu- og upplýsingatækni við framkvæmd verkefna og skipulagningu eigin þjálfunar

**Námsgögn:**


Þjálfun Heilsa Velliðan. Kennslubók í Líkamsrækt. Gyldendal Norsk Forlag AS 2009,8. útg. ÍDNÚ, Reykjavík, 3 útgáfa 2012.

Persónuleg æfingadagbók fjölrít tekið saman af kennara

**Verkefni:**

**Námsmat og vægi námsþátta:**

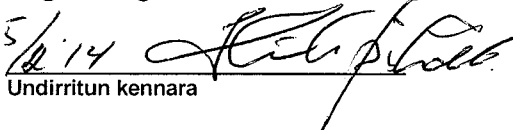
Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Líkamærkt að eigin vali a.m.k. 3X í viku og skrá æfingadagbók og skila í lok annar	40%
Bóklegt	12 Verkefni	20%
Bóklegt	Próf	40%

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	<b>Áfangaheiti ÍPR 113 Fjarnám Kennsluáætlun Vor 2014</b>	

### Áætlun um yfirferð og verkefni:

Vika	Bóklegur hluti	Verkefni
5	<b>Framhaldsnám 1.</b> Námsmarkmið. Þjálfun Heilsa Velliðan. Að sigrast á einhverju.....Þjálfun sem hentar þér. Bls. 7- 12	Verkefni 1
6	<b>Upphitun.</b> Hvað er upphitun? ..... Að lokinni þjálfun. Samantekt. Bls.13 - 20	Verkefni 2
7	<b>Þói.</b> Hvað er þói? .....Þjálfunaraðferðir til að auka þóið.(Yfirlit um þjálfunaraðferðir). Samantekt. Bls. 21 – 34	Verkefni 3
8	<b>Vöðvastyrkur.</b> Hvað er vöðvastyrkur?..... Æfingahringur fyrir styrktarþjálfun. Samantekt. Bls.35 - 54	Verkefni 4
9	<b>Liðleiki.</b> Hvað er liðleiki?..... Æfingar fyrir liðleikaþjálfun. Æfingar 1 og 2. Samantekt. Bls. 55 - 66	Verkefni 5
10	<b>Íþróttameiðsi.</b> Hvað eru íþróttameiðsi?..... Vissir þú. Að nota teygjubindi ( íþróttateip) Samantekt. Bls. 67 - 74	Verkefni 6
11	<b>Líkamsbeiting.</b> Vinnustellingar og vinnutækni. ....Styrktaræfingar. Liðleikaþjálfun. Samantekt. Bls. 75 - 86	Verkefni 7
12	<b>Framhaldsnám 2.</b> <b>Grunnþjálfun</b> Hvað er grunnþjálfun?.....Axla-og handleggjæfingar. <b>Snerpa og hraði.</b> Hvað er snerpa?.....Vöðvaþræðir. Samantekt. Bls. 87 – 102.	Verkefni 8
13	<b>Samhæfing og tækni.</b> Hvað er samhæfing og tækni? ..... Leiðbeiningar fyrir þjálfun). Samantekt. <b>Hvöld.</b> Hvað er hvöld?.....Hve oft skal þjálfu? Samantekt. Bls. 103 - 116	Verkefni 9
14	<b>Að skipuleggja þjálfun.</b> Grundvallaratriði.....Þjálfunardagbók. Samantekt. <b>Þjálfun, lífsstíll og heilsa.</b> Hvað er góð heilsa?.....Áætlun um breyttan lífsstíll. Samantekt. Bls. 117 - 146	Verkefni 10
15	<b>Framhaldsnám 3.</b> <b>Einstaklingsbundin þjálfun.</b> Kerfisbundin þjálfun.....Ýmis verkefni til eigin þjálfunar. Samantekt. <b>Drengskapur í íþróttum og þjálfun.</b> Siðfræði og drengskapur í skólum.....Áhorfendur. Samantekt. Bls. 147 – 164.	Verkefni 11
16	<b>Páskar</b>	
17	<b>Skuggahliðar íþróttar og þjálfunar.</b> Ólík kyn, ólík vandamál.....Lyfjanotkun. Samantekt. <b>Líkamleg hreyfing og lífsstíll.</b> Hvað hafið þið upp úr því að vera líkamlega virk?.....Látið draumana rætast. Samantekt. Bls. 165 – 176.	Verkefni 12

Dagsetning:

5/12/14   
Undirritun kennara

5/12/14   
Undirritun þrautarstj., fagstj. eða staðgengils